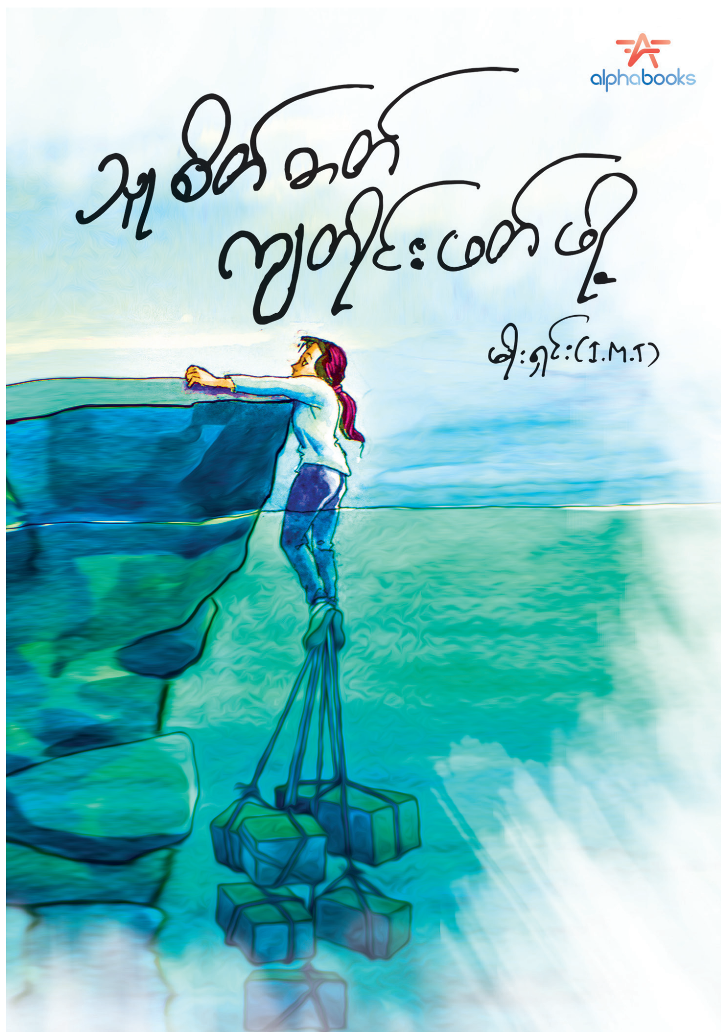

alphabooks
သူစိတ်ဓာတ်
ကျတိုင်းဖတ်ဖို့
မိုးရှင်း(J.M.T)

‘သင်တွေးနေတာကိုရပ်တန့်ပြီး
သင့်ပြဿနာတွေကို အဆုံးသတ်လိုက်ပါ။’
Lao Tzu

သုစိတ်ဓာတ်ကျတိုင်းဖတ်ဖို့

မိုးရှင်း (I.M.T)



ပုံ နှိပ် မှတ် တမ်း

ထုတ်ဝေသူ **Alpha Books** (၀၂၄၉၈)
အမှတ်(၁/ဒုတိယထပ်)၊အနောက်ပုလဲဂေဟာလမ်း၊
(၃)ရပ်ကွက်၊ ကမာရွတ်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ **Golden King Press** (၀၁၃၈၂)
အမှတ်(၃၁)၊ တိုက်-၂၉၊ ၅၃-လမ်း၊ (၂) ရပ်ကွက်၊
ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း မိုးမွှန်

မာတိကာ

■ စာရေးသူ၏အမှာ
(၁) စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း (၄)သွယ် ၉
(၂) လက်ဖက်ရည်ခွက်လေးများကပေးတဲ့ ဘဝဒဿန ၁၅
(၃) ဆင်တစ်ကောင်ကပေးတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ ၁၇
(၄) လဲကျတိုင်းပြန်ထပါ။ ၁၉
(၅) ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ။ ၂၁
(၆) မြည်းကလေးကို အတုယူပါ။ ၂၄
(၇) ပျော်ချင်ရင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက် (၇)ချက် ၂၆
(၈) သင့်ကိုယ်သင်စိတ်မပျက်သင့်တဲ့အချက် (၈)ချက် ၂၉
(၉) Motivation နဲ့ ရေချိုးခြင်းကို နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ ၃၃
(၁၀) အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီစေ့ရယ် ၃၅
(၁၁) စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါမစဉ်းစားပါနဲ့။ ၃၈
(၁၂) Steve Jobs ရဲ့ နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း ၃၉
(၁၃) အခုပဲပျော်ပါ။ ၅၁
(၁၄) ဘယ်တော့မှ နောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။ ၅၃
(၁၅) အပေါ်ကိုမော့ကြည့်လို့ညောင်းရင် အောက်ကိုငုံ့ကြည့်လိုက်ပါ။ ၅၅
(၁၆) သင်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင်မဟုတ်ဘူး။ ၅၇

(၁၇) အသဲကွဲသူများသို့ပေးစာ ၆၀
(၁၈) စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ဖို့ ဒီ(၅)ချက်ကို အမြဲလုပ်ပါ။ ၆၂
(၁၉) စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ၆၅
(၂၀) မနက်ဖြန်တွေ အမြဲပွါယ်ရှိပါစေ။ ၆၇
(၂၁) သူတို့ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သူတို့လို မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ၆၉
(၂၂) ဒီစကား(၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ မပြောမိပါစေနဲ့။ ၇၂
(၂၃) အကောင်းမြင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ ၇၆
(၂၄) ရည်မှန်းချက်ပျောက်နေသူများအတွက် ၈၀
(၂၅) စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေရန် နည်းလမ်း(၄)မျိုး ၈၄
(၂၆) ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးနှောက်ကို ချိန်ညှိပါ။ ၉၇
(၂၇) ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန် ၉၉
(၂၈) ကျွန်တော်အားအကျဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ထဲက တစ်ယောက် သို့မဟုတ် Jack Ma ၁၀၁
(၂၉) စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။ ၁၀၆

စာရေးသူ၏အမှာစာ(E-book အတွက်)

ဒီစာအုပ်လေးကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ မေလမှာ စတင်ထုတ်ဝေခဲ့တာဖြစ်ပြီး ယခုအချိန်မှာတော့ ငါးနှစ်ကျော်ခဲ့ပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ပထမဆုံး စာအုပ်လေးဖြစ်ခဲ့ပြီး အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ထုတ်ဝေခဲ့ရပါတယ်။ အခုတော့ ဒီစာအုပ်လေးကို E-book အဖြစ် ရောင်းချပေးလိုက်ပါပြီ။ ဒီစာအုပ်လေးကို E-book အဖြစ်ရောင်းချရာမှာ ကိုဗစ်အတွင်း ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲရှိသူများအတွက် Free ဒေါင်းလုပ်လုပ်ခွင့်ကိုလည်း ပေးထားပါတယ်။ တတ်နိုင်သူတွေကတော့ ဝယ်ဖတ်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကြောင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားတွေရရှိခဲ့တဲ့ စာဖတ်သူတွေဆီက ကျေးဇူးတင်စကားတွေကို Facebook ကတစ်ဆင့် သိခဲ့ရလို့ ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးဟာ သင် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အခါတိုင်း သင့်အနားမှာ အားကိုးရတဲ့ အဖော်တစ်ယောက် အဖြစ် ရှိနေနိုင်မယ်လို့လည်း ကျွန်တော် အပြည့်အဝ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်လေးကို သင် စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့အချိန်တိုင်း တစ်ခန်းချင်းစီ ဖတ်သွားဖို့ အကြံပေး ချင်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ကျနေတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေ ပြန်လည်နိုးကြားတက်ကြွလာပြီး ဘဝမှာအောင်မြင်တဲ့သူတွေဖြစ်လာဖို့ ဒီစာအုပ်လေးက အကူအညီပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်လိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်း စိတ်ဆင်းရဲစရာတွေ ပျောက်ကွယ်ပြီး စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရရှိနိုင်ကြပါစေ။

မိုးရှင်း (I.M.T)

စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်လာဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း (၄)သွယ်

တကယ်တော့ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ သင်တစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံး စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျဖော်တွေရှိတယ်။ အားငယ်စရာမလိုပါဘူး။ ပိုက်ဆံမရှိလို့၊ ချစ်သူနဲ့အဆင်မပြေလို့၊ မိသားစုနဲ့အဆင်မပြေလို့၊ အလုပ်မှာအဆင်မပြေလို့၊ စာမေးပွဲကျလို့၊ ရုပ်မလှလို့ စသဖြင့် အမျိုးမျိုးကို စိတ်ဓာတ်ကျနေတတ်ကြပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျတာဆင်းရဲ ချမ်းသာ မရွေးပါဘူး။ ပိုက်ဆံချမ်းသာတဲ့သူတွေတော့ စိတ်ချမ်းသာမယ်လို့ သင်ထင်မှာပေ့ါ။

တကယ်တော့ သင်ထင်သလို မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ သင်က သိပ်မချမ်းသာတဲ့ သာမန်ရုံးဝန်ထမ်းတစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သင့်မှာ သင်အရမ်းကြိုက်တဲ့ iPhone လေး တစ်လုံး ရှိတယ်ဆိုပါစို့။ အဲဒီ iPhone လေး တက္ကစီပေါ်မှာ မေ့ကျန်ခဲ့တယ်ဆိုရင် သင်ဘယ်လိုခံစားရမလဲ၊ ခဏလောက်တွေးကြည့်လိုက်ပါ။ ၁၀သိန်းဝန်းကျင်လောက် တန်ဖိုးရှိတဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုအတွက်တောင် အဲဒီလောက် စိတ်သောကတွေရောက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်တတ်နေရင် သိန်းထောင်ပေါင်းများစွာ ချမ်းသာတဲ့သူတွေရော စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်နေမယ်ထင်လဲ၊ သူတို့တွေက ဒီလောက်ချမ်းသာရင်တော်ပါပြီဆိုပြီး ရပ်သွားတဲ့သူမရှိပါဘူး။

ဒီထက်ပိုချမ်းသာဖို့ ကြိုးစားနေတဲ့သူတွေချည်းပါပဲ။ သူတို့မှာရှိတဲ့ ချမ်းသာမှုတွေကို မပျောက်ပျက်အောင် အမြဲထိန်းသိမ်းနေရပါတယ်။

တကယ်တော့ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ပျော်ရွှင်မှုပါ၊ လူတွေက ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ ပိုက်ဆံက အဓိကကျတယ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ပိုက်ဆံ = ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ ညီမျှခြင်းနဲ့ သူတို့ဘဝကို ဘောင်ခတ်လိုက်တယ်။ သူတို့ အဲဒီဘောင်ထဲမှာ နေထိုင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ပျော်ရွှင်ခြင်း အစစ်အမှန်ကို မရရှိကြဘူး။ သူတို့ဘဝတွေကို လောဘတွေနဲ့ အနားသတ်လိုက်တယ်။ သူတို့ရဲ့ ညီမျှခြင်းက လောဘ+ပိုက်ဆံ=ပျော်ရွှင်မှု ဖြစ်လာတယ်။

ကြာလာတော့ ညီမျှခြင်းရဲ့ တစ်ဘက်ခြမ်းက ပျော်ရွှင်မှု သူတို့ဆီမှာ မရှိတော့ဘူး။ သူတို့ဆီမှာ ကျန်ခဲ့တာက လောဘ+ပိုက်ဆံ ဖြစ်သွားတယ်။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတွေက ဘာနဲ့တူလဲဆိုတော့ ကျောက်တုံးအကြီးကြီးတစ်တုံးကို အရမ်းမတ်တဲ့ တောင်ကုန်းပေါ်ကို တွန်းတင်နေရသလိုပဲ။ သူတို့တက်တာ မြင့်လာလေလေ အဲဒီကျောက်တုံးကြီးကို နောက်ပြန်မကျအောင် အားပိုစိုက်ရလေလေပါပဲ။ တစ်ချို့ကလည်း အဲဒီကျောက်တုံးကြီး တွန်းနေတုန်း အရမ်းလှတဲ့ ကြယ်လေးတွေရယ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ငှက်ကလေးတွေရဲ့ တေးဆိုသံတွေကို မခံစားမိလိုက်ကြဘူး။ တစ်ချို့ကလည်း မနိုင်တဲ့ကျောက်တုံးကြီးမို့လို့ ဒလိမ့်ခေါက်ကွေး ပြုတ်ကျကြတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း ချွေးသံတရဲရဲနဲ့။ တစ်ချို့ကတော့ ထိပ်ဆုံးရောက်သွားကြတယ်။ ဒါပေမယ့် နောက်ထပ်တက်ရမဲ့တောင်တွေ အများကြီးရှိမှန်း အပေါ်ဆုံးရောက်မှသိခွင့်ရလိုက်တယ်။ ပိုက်ဆံနဲ့ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အောင်မြင်မှုနောက်ကို လိုက်ရင်း ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံးအရာအားလုံးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်။

ပိုက်ဆံက အရေးမကြီးဘူးလားလို့ မေးရင်တော့ အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ပျော်ရွှင်မှုကိုပေးစွမ်းနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းရင်းတော့ မဟုတ်ဘူး။ သူက အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုထက် မပိုပါဘူး။ သတ်မှတ်တဲ့သူပေါ်မှာတော့ မူတည်တာပေါ့။ သင်ဟာ ပိုက်ဆံသည်သာ ပျော်ရွှင်မှုကို ဆောင်

ကြည်းပေးနိုင်တဲ့အရာလို့ သတ်မှတ်ရင်တော့ ပိုက်ဆံတွေရှာပြီး ပျော်အောင် စမ်းကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ၊ ပိုက်ဆံက အရာရာမဟုတ်ဘူးလို့ သင်ယူဆတယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါနည်းလမ်း (၄)မျိုးအတိုင်း စမ်းသပ်ကြည့်စေချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ပျော်ရွှင်စွာနေနိုင်ခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းတွေလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၁) အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲကြည့်လိုက်ပါ။

စိတ်က အရာရာပါပဲ။ ဥပမာ သင်ကြုံဖူးလား၊ သင်မှန်ထဲကြည့်လိုက်တော့ တစ်ခါတလေမှာ ချောနေတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုအချိန်မျိုးဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားရနေတတ်ပါတယ်။ လူရှေ့သူရှေ့ကို ထွက်တော့လည်း ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ထွက်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလိုနေ့မျိုးဆို ဘာပဲလုပ်လုပ် အောင်မြင်တာ များပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့တွေက မှန်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်အရှာကြဆုံး လူသားမျိုးနွယ်တွေလေ။ နှာခေါင်းမလှဘူး၊ နားရွက်ကားတယ်၊ မျက်လုံးက စွေတယ် စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကဲ့ရဲ့ပြီး စိတ်ဓာတ်ကိုအောက်ဆုံးထိဆွဲချလိုက်ကြပါတယ်။ အဲဒီလိုနေ့မျိုးဆိုရင်တော့ စိတ်ဓာတ်တွေ ကျနေတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုက ကျသွားတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ တစ်နေ့လုံး ဘာလုပ်လုပ် အဆင်မပြေတော့ဘူး။

ဒီအခြေအနေကို ပြန်သုံးသပ်ကြည့်ရအောင်။ သင့်ရုပ်က ဒီရုပ်ပါပဲ။ ပြောင်းသွားတာက သင့်စိတ်ပါ။ သင့်စိတ်က သင့်ကို အကျဉ်းချလိုက်တယ်။ သင်ကလည်း အကျဉ်းချခံရအောင်ကို မရမကလိုက်ပြီး တွေးတယ်။ စိတ်က အရာရာပါပဲ။ အလိုလျှောက် လေထဲမှာလွင့်မျောနေတဲ့ တိမ်တွေကိုလည်း ဆင်ရုပ်တွေ ကျားရုပ်တွေအဖြစ် မြင်ကြည့်လိုက်လို့ ရတယ်။ ညဘက် ခေါင်းရင်းမှာထောင်ထားတဲ့ ဖျာလိပ်ကြီးကိုလည်း သရဲလို့တွေးပစ်လိုက်လို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ သေချာပြန်ပြီး စဉ်းစားရင် ပျော်ရွှင်မှုရဖို့ဆိုတာ စိတ်ကိုပြင်ရမှာပါ။ ပိုက်ဆံမဟုတ်ပါဘူး။ ပိုက်ဆံနဲ့ ညီမျှခြင်းချချင်ရင်လည်း ရပါတယ်။ ဒါပေ

မယ့် အဲဒီလို စဉ်းစားရင်တော့ စိတ်ချမ်းသာဖို့ ပိုက်ဆံအရင်ရှာကြည့်လိုက်ပါ။

ဒီစာအုပ်ကို ဖတ်နေကတည်းက သင်ဟာ စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ချင်တဲ့သူဆိုတာ သေချာပါတယ်။ သင့်အတွေးတွေ နည်းနည်းလောက်ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။ သင်ရဲ့အထက်ကသူတွေချည်းပဲ မကြည့်ပါနဲ့။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် ဘတ်စ်ကားတွေကြားထဲ ပြေးလွှားပြီး ပန်းရောင်းနေတဲ့ကလေးတွေ၊ သူများ ကျောင်းစိမ်းဝတ်စုံလေးတွေကို ငေးကြည့်နေတဲ့ကလေးတွေ၊ တစ်နေ့လုံးမှာ ထမင်းတစ်နပ်ပဲ စားရတဲ့သူတွေကို အားနာပါ။

သင့်မှာရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်ရှိတယ်လို့ထင်ရင် ဆယ်တန်းမှာ သင်ခဲ့ရတဲ့ဖူးတဲ့ Helen Keller ကို အားနာပါ။ မျက်စိလည်းမမြင်၊ နားလည်းမကြားခဲ့တဲ့ Helen Keller တောင် ဘဝကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရင် သင်ကရော။ သင့်မျက်လုံးမလှဘူးထင်ရင် တစ်ခါလောက်မျက်လုံးမှိတ်ပြီး လမ်းလျှောက်ကြည့်ပါ။ မျက်စိမမြင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုရင်ရော ဘယ်လိုနေမလဲ။ သင်အရမ်းကံကောင်းပါတယ်။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့အချိန် ဒီစာကိုသင်ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ ဘဝရဲ့အလှအပတွေကို ခံစားနိုင်ပါတယ်။ မနက်ဖြန်ဆိုတာ မသေချာတဲ့အရာမို့လို့ လက်ရှိအချိန်ကို လေးစားပါ။

ဘယ်တော့မှ မကောင်းတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ အရာရာကိုမကြည့်ပါနဲ့။ အဲဒါဟာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ခုပါ။ အချုပ်ခန်းထဲက အကျဉ်းကျခံထားရတဲ့ အကျဉ်းသား ၂ယောက်က ပြတင်းပေါက်အပြင်ဘက်ကို ပြိုင်တူကြည့်လိုက်တယ်။ ပထမတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ "အပြင်မှာ ရေဗွက်တွေချည်းပဲ စိတ်ပျက်ဖို့ကောင်းလိုက်တာ"တဲ့။ ဒုတိယတစ်ယောက်က ပြောတယ် "ဒီညလသာတယ်နော်။ ကြယ်တွေလည်းစုံပြီး အရမ်းလှလိုက်တာ" တဲ့။ လူတွေရဲ့ အတွေးတွေဟာ လူတွေရဲ့ပျော်ရွှင်မှုပါပဲ။ "People choose what to see" တဲ့။ သင် မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတွေကို အကောင်းမြင်ကြည့်ပါ။ အရင်ကထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

(၂) သင့်ကိုယ်သင်ချီးကျူးပါ။

သင့်ကိုယ်သင် အမြဲအပြစ်ရှာနေတာကို ခဏလောက်ရပ်ပြီး တစ်ခါလောက်ဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင်ချီးကျူးကြည့်ပါ။ သင်ဘာပဲလုပ်လုပ် တစ်ခုခုအောင်မြင်စွာ ပြီးဆုံးသွားတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ပင်ကိုယ်အရည်အချင်းရှိပါတယ်။ သင့်မှာလည်း ရှိပါတယ်။ သင့်မှာ ချီးကျူးစရာ တစ်ခုမှမရှိဘူးလို့ ထင်လို့လား။ ချီးကျူးစရာတစ်ခုရအောင် ဖန်တီးပါ။ ဥပမာ စိတ်သဘောထားကောင်းအောင် နေကြည့်ပါ။ ဒါဟာ အတော်လေးကို ချီးကျူးစရာကောင်းတဲ့အရာပါ။ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချပြီးနေကြည့်ပါ။ ဒါဟာလည်း လူတိုင်းမလုပ်နိုင်တဲ့အရည်အသွေးပါ။ ဒါမှမဟုတ် အချိန်လေးစားတဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေကြည့်ပါ။ ဒါကလည်း တော်တော်ကို ချီးကျူးစရာကောင်းတဲ့ အချက်ပါ။ အဲဒါတွေလုပ်ဖို့ ပိုက်ဆံတစ်ပြားမှမလိုပါဘူး။ သင်လုပ်ချင်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ နောက်တစ်ချက် အရေးကြီးတာက သူများကိုလည်း ချီးကျူးပါ။ ရိုးရိုးသားသား ချီးကျူးတာက ချီးကျူးခံရသူကိုလည်း စိတ်ချမ်းသာစေပါတယ်။

(၃) ဘောင်ထဲမှာမနေပါနဲ့

သင့်ကိုယ်သင် ဘောင်ခတ်ထားတာ အရမ်းဆိုးပါတယ်။ တစ်ခုခုကို မလုပ်နိုင်ဘူး၊ အခက်အခဲတစ်ခုကို မဖြတ်ကျော်နိုင်ဘူး စသဖြင့် တွေးရတာအရမ်းလွယ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလိုတွေးတာဟာ ဘာမှကို အသုံးမဝင်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ Comfort Zone ထဲက ထွက်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ သင်က အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတစ်ခုမှာ ရှေ့ထွက်ပြီး မပြောရဲဘူးဆိုပါစို့။ တစ်ခါလောက် ထွက်ပြောဖြစ်အောင် ထွက်ပြောပါ။ အဲဒီလို များများလုပ်ပေးမှ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှု တက်လာမှာပါ။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့အရာတွေ တိုးလာမှာဖြစ်ပါတယ်။

သင့်ကိုယ်သင် လက်ခံပါ။ ဒီအချက်က အရမ်းကို အရေးကြီးပါတယ်။

သင် အသားမဲသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ဝသည်ဖြစ်စေ၊ ပိန်သည်ဖြစ်စေ၊ သင့်ကိုယ်သင် လက်မခံသေးသ၍၊ ဖုံးကွယ်ဖို့ကြိုးစားနေသ၍၊ မလုံခြုံမှုတွေနဲ့ စိတ်ဆင်းရဲနေရဦးမှာပါပဲ။ လောကကြီးနဲ့ အသားကျဖို့ဆိုတာ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလက်ခံရပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်လက်ခံသွားရင် သင့်ရဲ့ ရုပ်ရည်ဟာ သိသိသာသာကို ပြောင်းလဲသွားပါလိမ့်မယ်။ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ အရမ်းကို ကြည့်လို့ကောင်းနေပါလိမ့်မယ်။ အမေရိကန်လူမည်း Rapper တွေကို တွေ့ဖူးမှာပေါ့။ အသားမည်းမည်းနဲ့ ရုပ်မချောကြတာ များပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ကြည့်ကောင်းပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုဟာ သင်ရဲ့ရုပ်ရည်ကိုပါ အများအမြင်မှာ ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် လက်ခံပါ။ ယုံကြည်ပါ။ ဘောင်ထဲမှာ မနေပါနဲ့။ ဘောင်အပြင်ထွက်ကြည့်ပါ။ အပြင်မှာ အရမ်းလှပါတယ်။

(၄) မိမိမှာရှိတာကို တန်ဖိုးထားပါ

"Some people just don't know how to appreciate what they've got" တဲ့။ အချို့သူတွေက သူတို့မှာရှိတာကို တန်ဖိုးမထားတတ်ကြပါဘူး။ iPhone လေးလိုချင်တာပဲသိတယ်။ ပထမဆုံး ဖုန်းလေး မကိုင်နိုင်တုန်းက ခံစားချက်ကို မမှတ်မိကြပါဘူး။ မိမိအိမ်ရဲ့ လုံခြုံအေးချမ်းမှုကို ခရီးထွက်နေတုန်း ဒုက္ခရောက်တဲ့အချိန်မှာ တမ်းတတတ်ကြပါတယ်။ အိမ်မှာနေတုန်းက တော့အဲကွန်းမရှိလို့၊ အိမ်ကအထပ်မြင့်လို့ စသဖြင့် ဆင်ခြေအမျိုးမျိုးပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးကို နေမကောင်းမှ သတိရကြပါတယ်။ မအီမသာနဲ့ နေထိုင်မကောင်းတဲ့အချိန်မှ နေထိုင်ကောင်းတုန်းက ခံစားချက်ကို သတိရပါတယ်။ ပုံမှန်အတိုင်း နေကောင်းနေချိန်မှာတော့ ကျန်းမာရေးရဲ့တန်ဖိုးကို မသိတတ်ကြပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် မိမိမှာရှိတာလေးတွေကို တန်ဖိုးထားကြပါ။



လက်ဖက်ရည်ခွက်လေးများကပေးတဲ့ ဘဝဒဿန

တစ်ခါတုန်းက တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှာ အတူတူတက်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်း သုံးယောက်ရှိပါသတဲ့။ တစ်နေ့တော့ သူတို့သုံးယောက် ပြန်ဆုံမိကြပြီး စကား လက်ဆုံကြရာကနေ ပင်စင်ယူသွားပြီးဖြစ်တဲ့ သူတို့ရဲ့တက္ကသိုလ်တုန်းက ဆရာကြီးဆီ အလည်သွားဖို့ အကြံရသွားပါတယ်။

သူတို့သွားလည်တော့ ဆရာကြီးကနွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါတယ်။ သူတို့ အားလုံး စကားပြောရာကနေ သူတို့ဘဝမှာ၊ အလုပ်မှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့စိတ်ဖိစီး မှုတွေအကြောင်း ရောက်သွားပါတယ်။ ဆရာကြီးက လာလည်တဲ့သူ့တပည့် တွေကို လက်ဖက်ရည်ဧည့်ခံဖို့ မီးဖိုချောင်ထဲကို ဝင်သွားပါတယ်။ ခဏအကြာ မှာ လက်ဖက်ရည်အိုးနဲ့အတူခွက်များကိုကိုင်ပြီး ထွက်လာပါတယ်။ ဆရာကြီး သယ်လာတဲ့ခွက်များထဲမှာ ကြွေခွက်၊ ပလတ်စတစ်ခွက်၊ ဖန်ခွက် စသဖြင့် အစုံအလင်ပါပဲ။ တစ်ချို့ခွက်များကတော့ သာမန်ပုံတုံးခွက်များဖြစ်ပြီး တချို့ ခွက်များကတော့ ဈေးကြီးပြီး လက်ရာလည်းအတော်မြောက်ပါတယ်။ ဆရာ ကြီးက တပည့်တွေကို လက်ဖက်ရည်သုံးဆောင်ဖို့ ဖိတ်ခေါ်လိုက်ပါတယ်။

တပည့်တွေ လက်ဖက်ရည်ခွက်များကို စတင်ပြီး သုံးဆောင်ချိန်မှာ တော့ ဆရာကြီးက စကားစပြောပါတယ်။ "မင်းတို့တွေအားလုံး ပုံစံခပ်တုံးတုံး ခွက်တွေကို မသုံးဘဲနဲ့ လှပတဲ့ခွက်တွေကိုပဲ ရွေးချယ်ကြတာကို သတိထားမိ ကြလား။ အခုက မင်းတို့မှာ ဖိအားတွေဝင်လာတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ မင်းတို့တွေဟာ အချိန်တိုင်းမှာ အကောင်းဆုံးတွေပဲ လိုချင်ကြပြီး မင်းတို့ အတွက် တကယ်အသုံးဝင်လား၊ မဝင်လားကို တစ်ခါမှသေသေချာချာ မစဉ်း

စားကြတာပါပဲ။ မင်းတို့လှတဲ့ခွက်လေးတွေကိုရွေးလိုက်ပေမယ့် လက်ဖက်ရည်ရဲ့အရသာကတော့ ဒီအတိုင်းပါပဲ။ မင်းတို့ တကယ်သောက်ချင်တာက လက်ဖက်ရည်ဖြစ်ပေမယ့် မင်းတို့အားလုံး လက်ဖက်ရည်အကြောင်းကို မေ့ပြီး ခွက်အကောင်းစားကို အရင်ရအောင်ကြိုးစားကြတယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်သူ့ခွက်က ပိုကောင်းလဲဆိုတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အကဲခတ်နေကြတယ်။ လက်ဖက်ရည်အရသာတောင် တစ်ခါတလေ မေ့နေတတ်ကြပါတယ်။

ကဲ အခုစဉ်းစားကြည့်၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုတာ မင်းတို့ရဲ့ဘဝကို ဆိုလိုတာပါ။ ခွက်ကတော့ မင်းတို့ရဲ့အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ပိုက်ဆံတွေပါ။ ခွက်နဲ့တူတဲ့ အလုပ်အကိုင်၊ ရာထူး၊ ပိုက်ဆံတွေက ဘဝကို ထည့်ထားတဲ့ခွက်တစ်ခုပါ။ အဲဒါတွေက ခွက်ကလေးထဲက ဘဝရဲ့အဓိပ္ပာယ်မဟုတ်ပါဘူး။ ကမ္ဘာမှာအပျော်ဆုံးလူသားတွေဟာ အကောင်းဆုံးသော အရာအားလုံးကို ပိုင်ဆိုင်ခြင်းမရှိပါဘူး။ သူတို့တွေဟာ သူတို့ဆီမှာရှိတဲ့ အရာတွေကို အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဒါကြောင့်

- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေပါ။
- ရက်ရက်ရောရောချစ်ပါ။
- နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဂရုစိုက်ပါ။
- ကြင်ကြင်နာနာပြောဆိုပါ။

ပြီးရင်တော့ လက်ဖက်ရည်ကို သုံးဆောင်ပါတော့။

ဒီပုံပြင်လေးက ဘဝမှာ မကြိုးစားဖို့ ပြောတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောကကြီးမှာ မျှမျှတတ အာရုံစိုက်တတ်ဖို့ကို ဆိုလိုတာပါ။ အကောင်းဆုံးကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့် လောဘတွေ အရမ်းမတက်မိပါစေနဲ့။ သင့်မှာရှိတာတွေကို အကောင်းဆုံး ဖန်တီးပါ။

Ref: http://tootiee.com

■ ■ ■

ဆင်တစ်ကောင်ကပေးတဲ့ ဘဝသင်ခန်းစာ

တစ်ခါတုန်းက လူတစ်ယောက်ဟာ ခရီးသွားနေရင်း ဆင်တွေထားတဲ့အနားကို ဖြတ်သွားမိတဲ့အခါမှာ ချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပြီး ဒီလောက်ကြီးမားတဲ့ ဆင်တွေကို ဘာလို့များကြိုးသေးသေးလေးနဲ့ ချုပ်နှောင်လို့ရတာလဲလို့ တွေးတောစဉ်းစားမိသွားပါတယ်။ ချိန်းကြိုးတွေနဲ့လည်း မချည်ထား၊ လှောင်အိမ်ထဲလည်း မထည့်ထားဘဲနဲ့ ဘယ်လိုထိန်းထားသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရခက်သွားပါတယ်။ ဆင်တွေ အချိန်မရွေးကြိုးတွေကိုဖြတ်ပြီး ထွက်ပြေးသွားနိုင်ပေမယ့် တစ်ကောင်မှ အဲဒီလိုမပြေးတာကိုတွေ့ရတော့ သူအရမ်းအံ့သြသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့သူလည်း သိချင်စိတ်ပြင်းပြသွားပြီး အနီးနားမှာရှိတဲ့ဆင်ထိန်းကို ဘာလို့များဆင်တွေက ထွက်ပြေးသွားဖို့ မကြိုးစားတာလဲလို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ ထိုအခါမှာ ဆင်ထိန်းကြီးက ရှင်းပြပါတယ်။

"ဆင်ကလေးတွေကို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အရွယ်အစားတစ်မျိုးတည်းသောကြိုးနဲ့ပဲ ချည်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအရွယ်တုန်းက သူတို့ကိုကြိုးသေးသေးလေးတွေက ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်နိုင်တယ်လေ။ သူတို့ကြီးလာတဲ့အခါမှာတော့ သူတို့ကို အဲဒီကြိုးလေးတွေက ကောင်းကောင်းထိန်းချုပ်ထားနိုင်တယ်ဆိုတာကို တစ်ထစ်ချယုံကြည်သွားပါတယ်။ အဲဒါကြောင့် သူတို့ဘယ်တော့မှထွက်ပြေးဖို့ မကြိုးစားတော့တာပါ"လို့ ဆင်ထိန်းက ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။

သူလည်း အရမ်းကိုအံ့သြသွားပါတယ်။ ဒီဆင်တွေက သူတို့ကို ချည်ထားတဲ့ကြိုးတွေကို မဖြတ်နိုင်ဘူးလို့ ယုံကြည်နေတဲ့အတွက် လွတ်မြောက်အောင် မကြိုးစားဘဲ အမြဲအချုပ်အနှောင်ခံ၊ အခိုင်းစားခံနေရတာကို သိလိုက်ရပါတော့တယ်။ ဒီဆင်တွေလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးဖူးရုံနဲ့ မလုပ်နိုင်ဘူးလို့ယုံကြည်ပြီး မလုပ်ဖြစ်တဲ့အရာတွေ ဘယ်လောက်တောင် များများစားစား ရှိနေပြီလဲ။

ကျရှုံးခြင်းဆိုတာ သင်ယူခြင်းရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါ။ ဒါကြောင့် လက်မမြှောက် အရှုံးမပေးဘဲ အရာရာကို ရင်ဆိုင်ကြပါစို့။ ကျရှုံးလို့စိတ်ညစ်နေရင် အခုပဲပြန်ပြီးကြိုးစားကြည့်ပါ။ သောမတ်စ်အက်ဒီဆင်ဟာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားပြီးမှ မီးလုံးကိုတီထွင်နိုင်ခဲ့တာပါ။

Ref: http://living3.com



လဲကျတိုင်းပြန်ထပါ။

'သူများထူပေးမှပြန်ထတတ်ရင်
ထူပေးမယ့်သူမရှိတဲ့နေ့ တက်နင်းခံရလိမ့်မယ်'

လူတိုင်း ဘဝပန်းတိုင်ကို လျှောက်လှမ်းရာမှာ ချော်လဲတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ဘာသာပြန်ထခဲ့ရတာတွေလည်း ရှိတယ်။ တချို့သူတွေ ကူညီပြီး ထူခဲ့တာလည်းရှိတယ်။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာတော့ များသောအားဖြင့် ကိုယ့်ဘာသာပြန်ထခဲ့ရတာများပါတယ်။ ထူပေးတဲ့သူဆိုတာ မရှိသလောက်ကို ရှားပါတယ်။ ဘေးနားက ဖြတ်လျှောက်သွားရင်း လှည့်ကြည့်ရုံကြည့်သွားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့ကို ကျွန်တော်မမုန်းပါဘူး။ သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်ဘာသာပြန်ထတတ်တဲ့အလေ့အကျင့်ကို မွေးယူတတ်ခဲ့တာပါ။ သူတို့ကြောင့်ပဲ ငါသာလျှင် ငါ့ဘဝရဲ့ပွဲကိုင်ရှင်ဆိုတာကို လက်ခံလာတတ်ခဲ့တာပါ။

ချော်လဲတာသဘာဝဆိုပေမယ့် ပြန်မထနိုင်ရင် အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ဒီနေ့ခေတ်ပြိုင်ပွဲကြီးထဲမှာ တက်နင်းခံရနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင်ချော်လဲတိုင်း တစ်စုံတစ်ယောက် လာထူပေးပါစေလို့ ဆုမတောင်းပါနဲ့။ သင့်ဘာသာပြန်ထနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင်ပြန်ထနိုင်တဲ့အကြိမ်ရေများလာလေလေ သင့်ကိုယ့်သင် ပိုယုံကြည်လာလေလေပါပဲ။ ယုံကြည်မှုတွေ များလာလေလေ သင်ဟာ စွမ်းအားတွေ ပိုရှိလာလေလေပါပဲ။

"ပထမ သူတို့ သင့်ကို လျစ်လျူရှုမယ်။
နောက်တော့ သင့်ကို လှောင်ရယ်မယ်။
နောက်တော့ သင့်ကို တိုက်ခိုက်မယ်။
အဲဒီနောက် သင်နိုင်လိမ့်မယ်။"

မဟတ္တမဂန္ဒီ

ကျွန်တော် အရမ်းသဘောကျတဲ့ ဆိုရိုးလေးပါ။ တကယ်လည်း မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သေသေချာချာပြန်ဖတ်ကြည့်ရင် အပေါ်က (၃)ဆင့်ကို ဖြတ်ကျော်နိုင်မှ သင်အနိုင်ရမှာပါ။ လူတော်တော်များများက အပေါ်က (၃)ဆင့် ဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြပါဘူး။ အောင်မြင်သူတွေပဲ ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြတာပါ။ သင်ရော ဘဝမှာ အောင်မြင်တဲ့သူ မဖြစ်ချင်ဘူးလား။ သင့်ကို လျစ်လျူရှုတဲ့သူတွေလည်း ကြုံရခဲ့ဖူးမယ်။ သင့်ကိုလှောင်ရယ်တဲ့သူတွေလည်း ကြုံခဲ့ဖူးမယ်။ သင့်ကို တိုက်ခိုက်တဲ့သူတွေလည်း တွေ့ရမယ်။

ဒါပေမယ့် သင်အောင်မြင်ချင်ရင် ထိုအဆင့်တွေကို ဖြတ်ကျော်ရပါမယ်။ အခုအချိန်ကစပြီး အဲဒီအရာတွေအပေါ် အာရုံအရမ်းမစိုက်ဘဲ သင်လုပ်စရာရှိတာကို ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ပါ။



ပစ္စုပ္ပန်မှာ နေထိုင်ပါ

**"သင်စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင်
သင့်ရဲ့အတိတ်အကြောင်းတွေပဲ အမြဲတွေးနေလို့ပါ။"**

**"သင်အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်ကြောင့်ကြနေတယ်ဆိုရင်တော့
သင့်အနာဂတ်အကြောင်းပဲ အမြဲတွေးနေလို့ပါ။"**

**"သင့်စိတ် ငြိမ်းချမ်းနေတယ်ဆိုရင်တော့
သင်ပစ္စုပ္ပန်မှာနေထိုင်နေလို့ပါ။"**

Lao Tzu

စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာက ကျွန်တော်တို့ လူသားတွေရဲ့ မွေးရာပါ အကျင့်တစ်ခုပါ။ စိတ်ဓာတ်မကျအောင် အမြဲတမ်းကိုယ့်ကိုယ်ကို မြှင့်တင်နိုင်တာက လူတော်တွေရဲ့အကျင့်ပါ။ Lao Tzu ပြောတဲ့ စကားက တိုတိုနဲ့ အရမ်းကို ထိရောက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ သင်ဘာလို့ စိတ်ဓာတ်ကျလဲ ပြန်တွေးကြည့်ပါ။ များသောအားဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျတာတွေက ပြီးခဲ့တဲ့အကြောင်းအရာတွေ ဖြစ်နေတာကို သင်သတိထားမိလိမ့်မယ်။ အတိတ်ဆိုတာ ပြန်မတွေးရင်

မရှိတော့ပါဘူး။ ပြန်တွေးလို့သာ ခေါင်းထဲခဏခဏရောက်လာတာပါ။ ဒီတော့ မနေ့က သင့်ကို သင့် Boss ဆူတာ မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကို သစ္စာဖောက်သွားတဲ့ ရည်းစားဟောင်းအကြောင်း မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကို သင့်သူငယ်ချင်းက မျက်လုံးစွေတယ်လို့ ပြောတာလည်း မေ့လိုက်ပါတော့။ သင့်ကိုအရမ်းအရုပ်ဆိုးတာပဲလို့ ပြောတဲ့သူအကြောင်းလည်း မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ ဘယ်လိုစိတ်ညစ်စရာမျိုးကိုမှ မစဉ်းစားပါနဲ့တော့။ သင့်ရဲ့အတိတ်တွေက သင့်ကိုချယ်လှယ်နေတာကို ခွင့်မပြုပါနဲ့။

အတိတ်အကြောင်းပြောပြီးတော့ အနာဂတ်အကြောင်း ပြောပါရစေ။ မနက်ဖြန်တောင် သင်အသက်ရှင်ပါ့မလားမသိဘူးလို့ပြောရင် သင်က "ဖွဟဲ့လွဲပါစေ၊ ချော်ပါစေ" ဆိုပြီး ကျွန်တော့်ကို စိတ်ဆိုးအုံးမယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက တကယ့်ကို ဖြစ်နိုင်တဲ့အမှန်တရားတစ်ခုပါ။ အဲဒီတော့ မနက်ဖြန်အကြောင်းစဉ်းစားပြီး အအိပ်ပျက်ခဲ့ရတဲ့ ညတွေကို ရေစုန်မျှောလိုက်ပါတော့။ အဲဒီလိုပြောတော့ အနာဂတ်အကြောင်း မစဉ်းစားရင် မိသားစုအတွက် ဘယ်လိုလုပ်ရမှာလဲလို့ ပြန်မေးနိုင်ပါတယ်။ အရာရာကို အချိန်တိုင်းမှာ အကောင်းဆုံးလုပ်နေတဲ့သူအတွက် အနာဂတ်ဆိုတာ လှပပြီးသားပါ။

သင်အကောင်းဆုံးတွေသာ အချိန်တိုင်းမှာ လုပ်နေပါ။ အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်ရုံကလွဲပြီး သင့်အနာဂတ်ကို ပြုပြင်လို့ရမယ့် နည်းလမ်းမရှိပါဘူး။ အနှစ်ချုပ်လိုက်တော့ ညတိုင်း နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး မနက်ဖြန်အကြောင်း ပူပန်စဉ်းစားခဲ့တာတွေအားလုံးက အကျိုးမရှိပါဘူး။ လုံးဝမစဉ်းစားနဲ့လို့တော့ မပြောချင်ပါဘူး။ စိတ်ညစ်စရာတွေကိုသာ မစဉ်းစားဖို့ပြောတာပါ။ အင်္ဂလိပ်စာကို သေချာလေ့လာရင် ကောင်းမလားလို့ သင်စ,စဉ်းစားခဲ့တဲ့အချိန်ကနေ အခုလက်ရှိ သေချာမလေ့လာဖြစ်သေးတဲ့အချိန်အထိ တွက်လိုက်ရင် တော်တော်ကြာနေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်တွေမှာသာ သင့်လေ့လာလိုက်ရင် အခုလောက်ဆို ကျွမ်းကျင်နေလောက်ပါပြီ။ ဒါပေမယ့် အဲဒါအတိတ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီအကြောင်းမေ့လိုက်ပါတော့။ အားတော့မှ သေချာလေ့လာတာပေါ့

ဆိုပြီး အနာဂတ်နဲ့လည်း ကိုင်မပေါက်ပါနဲ့တော့။ အခုပဲစပြီး ကြိုးစားပါတော့။ သင့်ရဲ့လက်ရှိအချိန်လေးကိုပဲ ပျော်ပျော်လေး နေကြည့်ပါ။



မြည်းကလေးကို အတုယူပါ။

တစ်ခါတုန်းက လယ်သမားတစ်ယောက်ဆီမှာ မြည်းတစ်ကောင်ရှိပါတယ်။ တစ်နေ့မှာတော့ အဲဒီမြည်းလေး ရေတွင်းထဲကို ပြုတ်ကျသွားပါတယ်။ ဒါနဲ့ လယ်သမားကြီးလည်း မြည်းလေးကိုကယ်ဖို့ အကြံဉာဏ်ထုတ်မရဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ မြည်းကလည်း အရွယ်နည်းနည်းရနေပြီဖြစ်တာက တစ်ကြောင်း၊ ရေတွင်းကလည်း ပျက်စီးနေတာကတစ်ကြောင်း၊ ကယ်ဖို့ကိုအချိန်ယူပြီး စဉ်းစားမနေတော့ဘဲ ရေတွင်းကို မြေကြီးဖို့ပစ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ လယ်သမားကြီးလည်း အိမ်နီးနားချင်းတွေကိုခေါ်ပြီး အကူအညီတောင်းလိုက်ပါတယ်။ သူတို့အားလုံး တက်ညီလက်ညီနဲ့ ရေတွင်းကို စတင်မြေဖို့ ကြပါတော့တယ်။

သူတို့မြေကြီးတွေ စဖို့တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မြည်းကလည်း သူ့ကိုသတ်ဖို့ ကြိုးစားနေကြတာကို သဘောပေါက်ပြီး စအော်ပါတော့တယ်။ ဒါပေမယ့် ခဏအကြာမှာ မြည်းဟာချက်ချင်းဆိုသလို ဆိုးရွားစွာ အော်နေတာကို ရပ်ပြီး ချက်ချင်းပဲ ပျော်ရွှင်တဲ့အသံမျိုး အော်ပါတော့တယ်။ ရေတွင်းထဲကို မြေကြီးအနည်းငယ်ဖို့အပြီးမှာ လယ်သမားကြီးလည်း စူးစမ်းချင်တာနဲ့ ရေတွင်းထဲကို ငုံ့ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ သူတွေ့လိုက်ရတာကတော့ မြည်းဟာ သူ့ကျောပေါ်ကျလာတဲ့မြေကြီးတွေကို ခါချနေပြီး ထိုမြေကြီးတွေပေါ်မှာ ရပ်နေတာကို တွေ့လိုက်ရပါတယ်။

လယ်သမားကြီးနဲ့ အိမ်နီးချင်းများ အတော်ကြာမြေကြီးဖို့အပြီးမှာတော့ မြည်းဟာ သူ့ကျောပေါ်က မြေကြီးတွေကို ခါချလိုက်၊ ထိုမြေကြီးတွေအပေါ် ရပ်လိုက်နဲ့ ရေတွင်းအဝနားအထိ ရောက်နေပါပြီ။ သိပ်မကြာခင်မှာတော့ ရေတွင်းရဲ့ အပေါ်ဆုံးအထိ ရောက်လာပြီး ရေတွင်းထဲမှ လွတ်မြောက်သွားပါတော့တယ်။

ကျွန်တော်တို့တွေရဲ့ ဘဝမှာလည်း ဒီလိုအလားတူပါပဲ။ လောကကြီးကတော့ သင့်ကျောကုန်းပေါ်ကို အခက်အခဲတွေ ပစ်ချမှာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဒီလိုမျိုး ဒုက္ခတွေက လွတ်ချင်ရင်တော့ သင့်ကျောကုန်းပေါ်က အခက်အခဲတွေကို ခါချနိုင်အောင် ကြိုးစားပြီး အဲဒီအတွေ့အကြုံတွေကို အသုံးပြုကာ နောက်တစ်ဆင့်ကို တက်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။

"ဘဝမှာ သင့်အပေါ် ဖြစ်ပျက်တာတွေထက်
သင်က ဘယ်လိုပြန်ပြီး တုံ့ပြန်လဲဆိုတာက ပိုအရေးကြီးပါတယ်"

အခုပဲမြေကြီးမှုန့်များကို ခါချပြီး အပေါ်ကို တက်လှမ်းကြပါစို့။

Ref: living3.com



ပျော်ချင်ရင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက် (၇)ချက်

(၁) သင့်ရဲ့အတိတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုယူပါ။

ဒါမှ သင့်ရဲ့အတိတ်က သင့်ရဲ့ပစ္စုပ္ပန်ကို မနှောက်ယှက်တော့မှာပါ။ လူတော်တော်များများ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့အကြောင်းအရင်းကတော့ အတိတ်က အကြောင်းတွေကို ပြန်တွေးနေလို့ပါပဲ။ အတိတ်က မအောင်မြင်ခဲ့တာတွေ၊ ကျရှုံးခဲ့တာတွေ၊ စိတ်ညစ်စရာတွေကို ပြန်တွေးလေ့ရှိလို့ စိတ်ဆင်းရဲကြတာ များပါတယ်။ ဒီတော့ အခုချိန်ကစပြီး ပြန်သွားလို့မရတော့တဲ့ အတိတ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေးယူပြီး လက်ရှိလုပ်နေတာကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်လိုက်ပါ။

(၂) အခြားသူတွေ သင့်အကြောင်း ဘယ်လိုတွေးလဲဆိုတာ သင့်ကိစ္စမဟုတ်ပါဘူး။

အခြားသူတွေက သင့်အကြောင်းကို ဘယ်လိုတွေးမလဲဆိုပြီး စဉ်းစားရတာလည်း တကယ်တော့ သင့်ကိုစိတ်ညစ်စေပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ရသေးဘူး၊ "ငါ ဒါလုပ်ရင် သူတို့တွေ ဘာများပြောကြမလဲ"ဆိုပြီး တွေးရတာက သင့်အတွက် ပင်ပန်းလှပါတယ်။ သင်လုပ်စရာရှိရင် ဖြစ်မြောက်အောင် လုပ်ပါ။ ကဲ့ရဲ့တာ၊ ချီးကျူးတာက သူတို့အလုပ်ပါ။ သင့်အလုပ် မဟုတ်ပါဘူး။ သင့်အလုပ်က လုပ်စရာရှိတာကို ပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်ဖို့ပါ။

(၃) အချိန်က အရာအားလုံးနီးပါးကို ကုစားနိုင်ပါတယ်။

အချိန်ပေးပါ။ အကောင်းဆုံးသမားတော်ကတော့ အချိန်ပါပဲ။ တချို့ ကိစ္စတွေက အချိန်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ချက်ချင်းလုပ် ချက်ချင်းမဖြစ်ပါဘူး။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုပေးမှ ဖြစ်တာပါ။ ဒါကြောင့် အချိန်ပေးသင့်တဲ့ အရာတွေ အချိန်ပေးပါ။

(၄) သင့်ရဲ့ ဘဝကို အခြားသူများရဲ့ ဘဝနဲ့မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ သူတို့ကိုလည်း မဝေဖန်ပါနဲ့။

သင်ဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ ဘယ်သူနဲ့မှမတူတဲ့ တစ်ဦးတည်းသော သူ တစ်ယောက်ပါ။ ဒီတော့ သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်သူနဲ့မှလိုက်ပြီး မယှဉ်ပါနဲ့။ သူများတွေကိုလည်း မဝေဖန်ပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့ဘဝပန်းတိုင် ဘာလဲဆိုတာ သင်မှမသိတာ။

(၅) အတွေးမလွန်ပါစေနဲ့။ အရာအားလုံးရဲ့အဖြေကို သိစရာမလိုပါဘူး။

အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။ အချို့တွေက အရမ်းအတွေးလွန် တတ်ပါတယ်။ အားလုံးရဲ့အဖြေကို သိချင်ကြပါတယ်။ အကျိုးဆက်အနေနဲ့ စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်။ သင် အရာအားလုံးရဲ့အဖြေကို သိဖို့မလိုပါဘူး။ လော ကကြီးမှာ သင့်ကို ဘယ်လိုအရာတွေ ဖြစ်ပျက်လဲဆိုတာက အရေးမကြီးပါ ဘူး။ သင်က ထိုအရာတွေကို ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတာသာ အရေးကြီးတာပါ။

(၆) သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် သင်ကလွဲပြီး မည်သူ့မှာမှ တာဝန်မရှိပါဘူး။

သင့်ရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် တစ်စုံတစ်ယောက်၊ တစ်စုံတစ်ရာကို တာဝန် မပေးလိုက်ပါနဲ့။ သူတို့မရှိတော့ရင် သင်မပျော်မရွှင် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင် သာလျှင် သင့်ဘဝရဲ့ ပွဲကိုင်ရှင်ပါ။

(၇) ပြုံးပါ။

လောကကြီးတစ်ခုလုံးက ပြဿနာတွေက သင့်ပြဿနာချည်းပဲမဟုတ်ပါဘူး။ မသေချာတဲ့ မနက်ဖြန်ကို စိတ်ပူမည့်အစား သေချာတဲ့ ယခုလက်ရှိအချိန်လေးမှာ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။

Ref: iheartinspiration.com



သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မပျက်သင့်တဲ့အချက် (၈)ချက်

သင့်ကိုယ်သင် မြင်တဲ့အမြင်က သူများတွေ သင့်ကိုမြင်တဲ့အမြင်ထက် ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်မှ အထင်မကြီးရင် သင့်ကို ဘယ်သူမှ အထင်ကြီးတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒ့ါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မြင်တဲ့ အမြင်ကအရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ ကျရှုံးဖူးရုံ၊ မှားဖူးရုံနဲ့တော့ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မပျက်သင့်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ လူတိုင်း ကျရှုံးဖူးလို့ပါပဲ။ သင် အောင်မြင်ချင်တာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကြောင့် လိုချင်တာတွေ မရတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်မပျက်သင့်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဖြစ်ပေမယ့် အောက်ဆုံးထိကျသွားရင်တော့ ပြန်ဆွဲတင်ရတာ ခက်လေ့ရှိပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ပျက်နေရင် အောက်မှာဖော်ပြပေးမယ့် အချက်လေးတွေကို ဖတ်စေချင်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင် ဘာလို့ စိတ်မပျက်သင့်လဲဆိုတဲ့ အကြောင်းပြချက် (၈)ခုကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) သင်အမြဲတမ်းတိုးတက်နိုင်တယ်။

ဘယ်အသက်အရွယ်ပဲရောက်ရောက်၊ ဘယ်လောက်ပဲအမှားတွေ လုပ်ခဲ့လုပ်ခဲ့ သင်သာကြိုးစားရင် သင့်မှာတိုးတက်နိုင်တာတွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေခဲ့တဲ့ အမှားတွေရှိရင် နောက်တစ်ခါ မမှားအောင်လုပ်ပါ။ အရင်တစ်ကြိမ်ကထက် တိုးတက်အောင်လုပ်ပါ။

(၂) ဘယ်သူမှမပြည့်စုံပါဘူး။

သင် ပြီးပြည့်စုံတဲ့လူတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားနေတယ်ဆိုရင်တော့ ဝမ်းနည်းစွာနဲ့ပဲ ပြောပါရစေ။ ကျွန်တော်တို့ လူသားအားလုံး အရာရာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ လူတိုင်း လူတိုင်း အားနည်းချက်ကိုယ်စီ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင့်မှာမပြည့်စုံရင် အခြားသူတွေလည်း မပြည့်စုံဘူးဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။

(၃) လူတိုင်းအမှားလုပ်တတ်ကြတယ်။

အမှားတစ်ခါလုပ်တိုင်းသာ မမေ့ကြေးဆို သင့်ဦးနှောက်ထဲမှာ အခြား အရာတွေထည့်ဖို့ နေရာတောင်ရှိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ လူတိုင်းလူတိုင်း အမှား လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ သင်လည်းအမှားလုပ်တတ်တယ်။ ကျွန်တော်လည်း အမှားလုပ်တတ်တယ်။ စကားပုံတစ်ခုရှိတယ်။ အမှားဆိုတာ ပြန်သတိ မရနေရင် စကားလုံးတစ်ခုထက် မပိုဘူးတဲ့။ အမှားလုပ်ပြီးရင် ချက်ချင်း မေ့ ပစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ အခြားစကားပုံတစ်ခုကတော့ 'အမှား ကောင်းကို မဖြုန်းတီးလိုက်ပါနဲ့ အဲဒီအမှားကနေ တစ်ခုခု ရအောင်ယူပါ'တဲ့။ အမှားတွေရှိရင် အဲဒီအမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအမှား နောက် တစ်ကြိမ်မမှားအောင် ကြိုးစားပါ။

(၄) အမြဲမျှော်လင့်ချက်ရှိတယ်။

အလုပ်မရလို့၊ ချစ်သူနဲ့ကွဲလို့၊ အိမ်လေးတစ်လုံးတောင်ပိုင်ဆိုင်ခွင့်မရှိ လို့ အစရှိသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သင့်မှာ မနက်ဖြန်ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ချက်ရှိ သေးတယ်ဆိုတာမမေ့ပါနဲ့။ လူတိုင်း မနက်ဖြန်ကို မျှော်လင့်ခွင့်မရှိပါဘူး။ ကင်ဆာဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ ရောဂါဆိုးခံစားနေရသူတွေဟာ မနက်ဖြန်ကို သင့်လိုရဲရဲဝံ့ဝံ့ မျှော်လင့်ရဲမယ် သင်ထင်လို့လား၊ မနက်ဖြန်တိုင်းမှာ သင် ပိုကောင်းတဲ့ အလုပ်တစ်ခုရသွားနိုင်ပါတယ်။ အရင်ချစ်သူထက် သင့်ကို

ပိုချစ်တဲ့ ချစ်သူတစ်ယောက်လည်း ရသွားနိုင်ပါတယ်။ အရေးကြီးတာက အမြဲတမ်း မျှော်လင့်ချက်ရှိပြီး အချိန်တိုင်း အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်နေဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

(၅) စိတ်အားတက်ကြွစွာနေပါ။

ဘဝမှာ အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရဲ့ လွှမ်းမိုးခြင်းကို ဘယ်တော့မှ မခံပါဘူး။ သူတို့က ကျနေတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အမြဲပြန်ကောက်တင်ပါတယ်။ တိုက်နေတဲ့တိုက်ပွဲကို နိုင်အောင်တိုက်ပါတယ်။ တကယ်တော့ အောင်မြင်ချင်ရင် လက်ဗွေ့သမားတွေကို အတုယူရပါမယ်။ လက်ဗွေ့သမားဆိုတာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ မူးမေ့သွားလောက်အောင် အထိုးခံဖူးပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မူးဝေနေတဲ့စိတ်ကို ပြန်စုစည်း ဒိုင်လူကြီးရဲ့ အမှတ်စဉ်ကို သေချာနားထောင် ထိုးနေတဲ့ပွဲကို ဆက်ပြီးအနိုင်ရအောင် ထိုးရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လောကကြီးမှာ အရိုက်အထိုးခံရသလို မူးမေ့သွားလောက်တဲ့ လောကဓံတရားတွေ သင်ခံစားရပါလိမ့်မယ်။ ဒါက သင်တစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအချိန်ကျရင် သင့်ရဲ့စိတ်တွေကို ပြန်စုစည်းပါ။ သင်တိုက်နေတဲ့ပွဲကို နိုင်အောင်ဆက်တိုက်ပါ။ ဘယ်တော့မှ လဲကျတဲ့နေရာမှာပဲ ပျော်မနေပါနဲ့။ သင့်ကိုယ်သင် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင် အမြဲနေပါ။

(၆) သင့်ကိုယ်သင် သူများတွေနဲ့ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

လူတော်တော်များများ စိတ်ဓာတ်ကျရခြင်းအကြောင်းအရင်းက သူတို့ကို သူတို့ သူများတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်လို့ပါပဲ။ သူများတွေက ရုပ်ပိုလှတယ်။ ပိုက်ဆံပိုရှာနိုင်တယ် စသဖြင့်ပေါ့။ နောက်ဆုံးပြောရရင် Facebook ပေါ်မှာ Like ပိုရတာကအစ လိုက်မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။ လူတွေက အများအမြင်မှာသာပျော်စရာတွေ၊ ကြွားစရာတွေ ထုတ်ပြနေကြတာပါ။ သူတို့ထဲမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်သူနဲ့မှ မနှိုင်းယှဉ်ပါနဲ့။

(၇) သင့်ကို သူများတွေလွှမ်းမိုးတာမခံပါနဲ့။

အခြားသူများကြောင့် သင်စိတ်ဆင်းရဲနေတယ်ဆိုရင် သင့်ရဲ့စိတ်ကို ပြင်သင့်ပါပြီ။ သင့်ရဲ့သန့်ရှင်းတဲ့စိတ်ကို ညစ်ညမ်းတဲ့သူတွေကြောင့် ဘယ်တော့မှ မထိခိုက်ပါစေနဲ့။

"အခြားသူတွေ သင့်ကို ဘယ်လိုထင်လဲ စဉ်းစားလေလေ
သင် သူတို့ရဲ့ အကျဉ်းသားဖြစ်လေလေပါပဲ။"

- Lao Tzu

တကယ်က သင့်ကိုယ်သင် ပြန်မြင်တဲ့ Self-esteem က ပိုအရေးကြီးတာပါ။ သင်က စိတ်ထဲမှာသိမ်ငယ်နေရင် အပြင်မှာလည်း သိမ်ငယ်နေတဲ့ပုံပေါက်နေတတ်ပါတယ်။ ရုပ်မချောပေမယ့် Confidence အပြည့်ရှိတဲ့သူတွေ သင်မြင်ဖူးမှာပါ။ သူတို့တွေက သူများတွေ သူတို့ကိုဘယ်လိုထင်လဲဆိုတာထက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဘယ်လိုထင်လဲဆိုတာကို ပိုဂရုစိုက်ပါတယ်။ သူများရဲ့ အကျဉ်းသားမဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၈) ဘယ်တော့မှအရှုံးမပေးနဲ့။

တစ်ကြိမ်တစ်ခါတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးကျရှုံးဖူးကြတာချည်းပါပဲ။ အမြဲတမ်းနိုင်ဖို့မဖြစ်နိုင်သလို အမြဲတမ်းလည်း ရှုံးမနေပါဘူး။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကျရှုံးဖူးရုံနဲ့တော့ သင့်မျှော်လင့်ချက်တွေကို ရိုက်မချိုးလိုက်ပါနဲ့။ သင် လက်မမြှောက်သရွေ့ မရှုံးသေးပါဘူး။

Ref: en.amerikanki.com

■ ■ ■

Motivation နဲ့ ရေချိုးခြင်းကို နေ့စဉ်လုပ်ပါ။

Motivation ဆိုတာ ဘာလဲ

Motivation ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ လိုချင်တဲ့အရာတွေရရှိဖို့ ကြိုးစားရာမှာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက် တွန်းအားတစ်မျိုးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အရာတွေကို ရယူဖို့ဆိုတာ တွန်းအားတစ်ခုလိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီတွန်းအားကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ မွေးထုတ်ရပါတယ်။ အဲဒီတွန်းအားနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတွန်းရင်း ရှေ့ကိုတက်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီ Motivation ဆိုတဲ့ တွန်းအားမရှိတဲ့အချိန်မှာတော့ လူတော်တော်များများဟာ စိတ်ဓာတ်တွေကျပြီး ရပ်တန့်နေလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ Motivation ကို အမြဲလိုအပ်တာပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ နေ့တိုင်းရေချိုးသလိုပဲ Motivation ဟာလည်း မရှိမဖြစ်လိုအပ်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

Motivation မရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ

Motivation မရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ အရမ်းကိုသိသာပါတယ်။ သူရဲ့ဘဝကို တက်မပါတဲ့ ရွက်လှေတစ်စင်းလို ရောက်ချင်ရာရောက် မျောချင်ရာမျော ထားတတ်ပါတယ်။ သူ့အတွက် အလုပ်ဆိုတာလည်း နေ့တစ္ဆေ လုပ်နေကျအရာတစ်ခုထက် မပိုပါဘူး။ အဲဒီအလုပ်ကနေလည်း အများကြီးသူမျှော်လင့်လေ့မရှိပါဘူး။ သူ့မှာ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရည်မှန်းချက်လည်းရှိမနေတတ်ပါဘူး။ ရှိနေရင်တောင် အဲဒီရည်မှန်းချက်အတွက် ဘာမှလုပ်နေလေ့မရှိပါဘူး။

Motivation ရှိနေရင်ရော

Motivation ရှိတဲ့သူကလည်း အရမ်းကိုသိသာပါတယ်။ သူက သူ့ဘဝရဲ့အစိတ်အပိုင်းအားလုံးကို မကျေနပ်ရင်တောင် တစ်နေ့နေ့မှာ သူလိုချင်တာတွေ ရကိုရရမယ်ဆိုတဲ့ ခိုင်မာတဲ့စိတ်ဓာတ်တွေရှိနေပါတယ်။ အဲဒီအတွက်လည်း သူတစ်ခုခုကို လုပ်နေလေ့ရှိပါတယ်။ Motivation ရှိတဲ့သူက အမြဲတမ်း မတက်ကြွရင်တောင် အချိန်တော်တော်များများမှာ တက်ကြွနေလေ့ရှိပါတယ်။

Motivation ကို ဘယ်လိုရအောင်လုပ်မလဲ

Motivation ရဖို့ဆိုတာ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါတယ်။ Motivation ရှိနေဖို့လည်း အမြဲကြိုးစားနေသင့်ပါတယ်။ သင့်သူငယ်ချင်းတွေထဲက အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို အားကျတာ၊ ဒါမှမဟုတ် ကမ္ဘာကျော်ပြီး အောင်မြင်တဲ့သူတွေကို အားကျတာမျိုး ရှိနေသင့်ပါတယ်။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကျဘဲ သင်သာအတော်ဆုံးလို့ တွေးနေလို့တော့ မရပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်လည်း Role Model ဆိုတဲ့ စကားလုံး ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ သင်အားကျရတဲ့ စံပြပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက် ရှိသင့်ပါတယ်။ ပြည်တွင်းကဖြစ်ဖြစ်၊ ပြည်ပကဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။

နောက်တစ်ခု လုပ်နိုင်တာက စာဖတ်ဖို့ပါပဲ။ စိတ်ဓာတ်ကျတဲ့သူတွေက စာမဖတ်တာများပါတယ်။ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလာနိုင်တဲ့ စာပေတွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ စာအုပ်စာပေတွေက လူတွေရဲ့တွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါတယ်။ တွေးခေါ်ပုံတွေက လူတွေရဲ့ဘဝကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အနှစ်ချုပ်ရရင် စာအုပ်တွေက သင့်ရဲ့ဘဝကိုပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာအုပ်တွေကနေ Motivation ကို ရှာဖွေပါ။

Motivation နဲ့ရေချိုးခြင်း နေ့စဉ်လိုအပ်ပါတယ်။



အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီစေ့ရယ်

တစ်ခါတုန်းက သားအဖနှစ်ယောက်ရှိသတဲ့၊ တစ်နေ့မှာတော့ သမီးဖြစ်သူက သူ့ဘဝဟာဆိုးရွားလှကြောင်း၊ အခက်အခဲတစ်ခုပြီးတိုင်း နောက်တစ်ခုက အမြဲရှိနေတတ်ကြောင်း ညည်းညူပါတယ်။ အမြဲတမ်းရုန်းကန်နေရတာကိုလည်း စိတ်ကုန်လှပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပါတယ်။

စာဖိုမှူးအလုပ်ကို လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အဖေဖြစ်သူက တစ်နေ့တော့ သူ့သမီးကို မီးဖိုချောင်ထဲ ခေါ်ဆောင်သွားပါတယ်။ ထို့နောက် ရေနွေးအိုး (၃)အိုးကို အပူချိန်မြင့်မြင့်နဲ့ စတည်လိုက်ပါတယ်။ ရေနွေးတွေကစပြီး ဆူပွက်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း ပထမအိုးထဲကို အာလူးထည့်လိုက်ပါတယ်။ ဒုတိယအိုးထဲကို ကြက်ဥထည့်လိုက်ပါတယ်။ တတိယအိုးထဲကို ကော်ဖီစေ့တွေ ထည့်လိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက်မှာတော့ စကားတစ်ခွန်းမှမပြောဘဲ ထိုင်စောင့်နေပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကတော့ ဖခင်ဖြစ်သူ ဘာလုပ်နေမှန်းကို နားမလည်နိုင်စွာနဲ့ပဲ သည်းခံစောင့်ကြည့်နေရပါတယ်။ မိနစ် ၂၀ အကြာမှာတော့ ဖခင်ဖြစ်သူက မီးဖိုကို ပိတ်လိုက်ပါတယ်။ ထို့နောက် အာလူးတွေကိုထုတ်ပြီး ပန်းကန်လုံး

တစ်လုံးထဲ ထည့်ပါတယ်။ ကြက်ဥကိုထုတ်ပြီး နောက်ထပ်ပန်းကန်လုံးတစ်ခု ထဲထည့်ပါတယ်။ ကော်ဖီစေ့ကိုတော့ ခွက်တစ်ခုထဲ ထည့်ထားလိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက် သူ့သမီးကို "သမီး ဘာမြင်လဲ"လို့ မေးပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကလည်း "အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီစေ့ရယ်လေ အဖေရဲ့"လို့ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူက "သေသေချာချာကြည့်ပါအုံး သမီးရယ်၊ အာလူးကို ထိကြည့်ပါအုံး"လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။ သမီးဖြစ်သူကလည်း အာလူးကို ထိကြည့်ပြီးနောက် အာလူးက ပျော့အိနေတာကို သတိထားမိလိုက်ပါတယ်။ ထို့နောက် ဖခင်ဖြစ်သူက ကြက်ဥကိုယူပြီး ခွဲကြည့်ခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ကြက်ဥကတော့ အကျက်လွန်ပြီး အထဲမှာ မာနေပါတယ်။ ထို့နောက် ကော်ဖီကို တစ်ငုံလောက်သောက်ပြီး မြည်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ကော်ဖီရဲ့မွှေးရနံ့ကြောင့် သမီးဖြစ်သူ ပြုံးသွားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘာကိုဆိုလိုမှန်း သဘောမပေါက်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် "အဖေ ဘာကိုဆိုလိုချင်တာလဲဟင်"လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။

ထို့နောက်မှာတော့ ဖခင်ဖြစ်သူက ရှင်းပြပါတယ်။ အာလူးရယ်၊ ကြက်ဥရယ်၊ ကော်ဖီရယ်ဟာ တူညီတဲ့အပူချိန်ကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာပါ။ ဒါပေမယ့် သူတို့ရဲ့တုံ့ပြန်ပုံတွေကတော့ တစ်ခုနဲ့တစ်ခုမတူပါဘူး။ အာလူးကအစကတော့ မာကျောတဲ့ သဏ္ဍာန်ကိုဆောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆူပွက်နေတဲ့ရေနွေးပူနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ ပျော့ပျောင်းသွားပါတယ်။ ကြက်ဥကတော့ ကွဲလွယ်တဲ့ သဏ္ဍာန်ကိုဆောင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဆူပွက်နေတဲ့ရေနွေးပူနဲ့ အကြာကြီး တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ အထဲကအရည်တွေဟာ မာကျောလာပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကော်ဖီစေ့ကတော့ ထူးခြားပါတယ်။ ဆူပွက်နေတဲ့ ရေနွေးပူနဲ့ထိပြီးတဲ့ အခါမှာ သူက ရေနွေးကို အခြားပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အရာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲ လိုက်ပါတယ်။

"သမီးကရော ဘယ်ဟာနဲ့တူပါသလဲ။ ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လေ့ရှိပါသလဲ။ အာလူးလိုလား၊ ကြက်ဥလိုလား၊ ကော်ဖီစေ့လိုလား"

ကျွန်တော်တို့တွေအားလုံး ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်လဲဆိုတဲ့အပေါ် မူတည်ပြီး ကျွန်တော်တို့မှာ အောင်မြင်မှုတွေ ကွာခြားသွားကြပါတယ်။ သင့်ဘဝမှာလည်း အခက်အခဲတွေကြုံတိုင်း စိတ်အား မငယ်ပါနဲ့။ ကော်ဖီစေ့လေးလို ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကောင်းမွန်တဲ့ အရာတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်းလဲလိုက်ပါ။

Ref: livin3.com



စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မစဉ်းစားပါနဲ့။

တစ်ခါတုန်းက ဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ ပညာရှိဟောပြောသူတစ်ယောက်က အရမ်းရယ်ရတဲ့ ဟာသတစ်ခုကို ပြောလိုက်ပါတယ်။ လူတွေကလည်း ဝါးလုံးကွဲ ရယ်ကြပါတော့တယ်။ မကြာခင်မှာပဲ တူညီတဲ့ ထိုဟာသကိုပဲ နောက် တစ်ကြိမ်ပြောပြလိုက်ပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ လူနည်းနည်းပဲ ရယ်ပါတော့တယ်။

တစ်အောင့်လောက်နေတော့ နောက်ထပ်တစ်ကြိမ် ထိုဟာသကိုပဲ ပြန်ပြောပါတယ်။ ဒီတစ်ကြိမ်မှာတော့ ဘယ်သူမှရယ်မယ့်သူမရှိတော့ပါဘူး။ ထိုအချိန်ကျမှ သူကပြုံးပြီးပြောပါတယ်။ ဟာသတစ်ခုထဲကို ထပ်ခါထပ်ခါ ခင်ဗျားတို့ မရယ်ကြဘူး မဟုတ်လား။ အဲဒါဆို ဘာလို့ ခင်ဗျားတို့အားလုံး အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကြောင့်ပဲ ခဏခဏဝမ်းနည်းနေကြတာလဲ။

ဘဝမှာ ဝမ်းသာစရာရှိမယ်၊ ဝမ်းနည်းစရာရှိမယ်။ ဘာတွေပဲဖြစ်နေပါစေ၊ ဘယ်အရာမှ မတည်မြဲပါဘူး။ ဟာသတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မရယ်ရသလို စိတ်ညစ်စရာတစ်ခုကိုလည်း ထပ်ခါထပ်ခါ မတွေးပါနဲ့။

Ref: heroinchic.wordpress.com



Steve Jobs ရဲ့ နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း

"တစ်ခါတလေမှာ လောကကြီးက သင့်ကို အုတ်ခဲနဲ့ပေါက်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင့်ရဲ့ယုံကြည်ချက်တွေတော့ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ သင်တစ်ခုခုကိုတော့ လုပ်နေမှဖြစ်မယ်။ သင့်ကိုယ်သင်၊ သင့်ယုံကြည်ချက်၊ သင့်ဘဝ၊ သင့်ကံကြမ္မာ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်မှာယုံကြည်ချက်တစ်ခုတော့ ရှိနေဖို့လိုတယ်။ ကျွန်တော့်တစ်ဘဝလုံး ကျွန်တော့်ကို ရှေ့ဆက်လျှောက်စေခဲ့တဲ့အရာကတော့ ကျွန်တော်ချစ်မြတ်နိုးတာကို လုပ်ကိုင်ခဲ့ခြင်းပါပဲ။ သင်ကြိုက်နှစ်သက်တာကို ရှာဖွေဖို့ လိုပါတယ်။ သင်နေရမယ့်အချိန်က အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ အခြားလူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝထဲမှာ ဟန်ဆောင်ပြီး မနေပါနဲ့။ အခြားသူတွေ သတ်မှတ်ထားတဲ့ဘောင်တွေထဲမှာ ပိတ်မိမနေပါစေနဲ့။ အခြားသူတွေရဲ့အမြင်တွေကြောင့် သင့်စိတ်ဓာတ် မညှိုးနွမ်းပါစေနဲ့။ အရေးအကြီးဆုံးကတော့ သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့အရာကို ရယူဖို့ သတ္တိရှိပါစေ။ အခြားအရာတွေအားလုံးက သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့အရာနဲ့ယှဉ်ရင် အမြဲတမ်း ဒုတိယပဲ ဖြစ်ပါစေ။"

"Steve Jobs, CEO of Apple Computer and Pixar, 2/3/05"

အထက်ပါစကားကတော့ Standford University မှာ Steve Jobs ပြောခဲ့တာကို ကောက်နုတ်ထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခေတ်ထဲမှာ Apple Product တွေဖြစ်တဲ့ Mac Book, iPad, iPhone စတာတွေကို လူတိုင်းသိနေပါပြီ။ လူတိုင်းလိုချင်တဲ့ပစ္စည်းတစ်ခုလိုတောင် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဒီလောက်

အောင်မြင်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးကို တည်ထောင်ခဲ့တဲ့ Steve Jobs ရဲ့ မိန့်ခွန်းကို အမှတ်မထင် ကျွန်တော် ဖတ်မိခဲ့ပါတယ်။ အရမ်းကောင်းလွန်းလို့ ဖတ်ပြီးတာနဲ့ အရင်ကထက် စိတ်ဓာတ်အင်အားတွေ ပိုရရှိခဲ့ပါတယ်။ အောက်မှာတော့ ၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ ၁၂ ရက်နေ့ Standford တက္ကသိုလ်မှာ Steve Jobs ပြောခဲ့တဲ့ နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်းကို ဆီလျော်အောင် ဘာသာပြန်ပြီး ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။ သင်ဟာ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေကို ဖတ်သင့်တဲ့ မိန့်ခွန်းတစ်ခုပါ။

"ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံးတက္ကသိုလ်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်တဲ့ ဒီတက္ကသိုလ်ရဲ့ ဘွဲ့နှင်းသဘင်မှာ မိန့်ခွန်းပြောခွင့်ရပြီး ခင်ဗျားတို့နဲ့တွေ့ခွင့်ရတာ အရမ်းကို ဂုဏ်ယူပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ ဘယ်ကောလိပ်ကမှ ဘွဲ့မရခဲ့ပါဘူး။ ရိုးရိုးသားသားပြောရရင် ဒီနေ့ဟာ ကောလိပ်နဲ့အနီးစပ်ဆုံး ရှိဖူးတဲ့နေ့ပါပဲ။ ဒီနေ့ ခင်ဗျားတို့ကို ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တဲ့ အဖြစ်အပျက် (၃)ခုကို ပြောပြချင်ပါတယ်။ အဖြစ်အပျက်လေး (၃)ခုပါပဲ။ အခြားကြီးကြီးကျယ်ကျယ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။

ပထမဆုံးအဖြစ်အပျက်ကတော့ ဘဝရဲ့အဖြစ်အပျက်တွေကို ပြန်လည်ဆက်စပ်ခြင်းပါ။

ကျွန်တော် Reed ကောလိပ်မှာ ၆လတက်အပြီး ကျောင်းက ထွက်ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် နောက်ထပ်တစ်လနီးပါးလောက် ကောလိပ်ကို သံယောဇဉ်မကုန်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ဘာလို့ ကျွန်တော် ကောလိပ်က ထွက်ခဲ့တာပါလဲ။

ကျွန်တော် မမွေးခင်က အဖြစ်အပျက်လေးကို အရင်ပြန်ပြောပြပါမယ်။ ကျွန်တော့်ကို မွေးတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော့်အမေက ငယ်ရွယ်တဲ့ကောလိပ်ကျောင်းသူလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့တာကြောင့် ကျွန်တော့်ကို မွေးစားမယ့်သူဆီ စွန့်ပစ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမေက ကျွန်တော့်ကို ပညာတတ်တွေဆီ

ကိုပဲ လွှဲပြောင်းပေးချင်ခဲ့ပါတယ်။ ရှေ့နေတစ်ယောက်နဲ့ သူ့ဇနီးတို့ဟာ ကျွန်တော့်ကို တွေ့တဲ့အခါမှာတော့ သူတို့လိုချင်တာ မိန်းကလေးဖြစ်လို့ ကျွန်တော့်ကို မမွေးစားတော့ပါဘူး။

မွေးစားဖို့ကလေးရှာနေကြောင်း စာရင်းသွင်းထားတဲ့ အခုကျွန်တော့်မိဘဖြစ်လာမယ့် အဖေနဲ့အမေဟာ ညဘက်မှာ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုတစ်ခု ရရှိခဲ့ပြီး 'ကျွန်မတို့မှာ မမျှော်လင့်ထားတဲ့ ယောကျ်ားလေး ကလေးတစ်ယောက် ရှိနေပါတယ်။ ရှင်တို့ သူ့ကိုလိုချင်လား'လို့ အမေးခံခဲ့ရတဲ့အချိန်မှာ ချက်ချင်းပဲ ကျွန်တော့်ကို လက်ခံခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မွေးစားအမေက ဘွဲ့ရတစ်ယောက် မဟုတ်တဲ့အပြင် ကျွန်တော့်မွေးစားအဖေက အထက်တန်းကျောင်းမအောင်ခဲ့တာကို အမေအရင်းက နောက်မှသိခဲ့ပြီး စာရွက်စာတမ်းတွေကို လက်မှတ်ထိုးပေးဖို့ ငြင်းဆန်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ထပ်လအနည်းငယ်အကြာမှာတော့ ကျွန်တော့်မွေးစားမိဘတွေက ကျွန်တော့်ကို တကယ်ကောလိပ်ပို့မယ်လို့ ယုံကြည်အောင်ပြောတော့မှ အမေအရင်းက လက်မှတ်ထိုးပေးခဲ့တာပါ။

နောက်ထပ် (၁၇)နှစ်ကြာတဲ့အချိန်မှာတော့ တကယ်ပဲ ကျွန်တော် ကောလိပ်တက်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ အတွေ့အကြုံမရှိပဲ ကောလိပ်အရွေးမှားခဲ့တာကြောင့် Standford နီးပါးဈေးကြီးတဲ့ကောလိပ်ကို ရွေးခဲ့မိပါတယ်။ လက်လုပ်လက်စားတွေဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော့်မိဘတွေ စုထားတာတွေလည်း ကျွန်တော့်ကျောင်းစရိတ်ကြောင့် ကုန်သွားခဲ့ပါတယ်။ ၆လခန့်အကြာမှာတော့ ကျွန်တော် ကျောင်းသာတက်နေရတာ ဘာအလားအလာမှမမြင်မိပါဘူး။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ဘာလုပ်ချင်လဲဆိုတာကို မသိခဲ့ပါဘူး။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော် ဘာလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာကို သိအောင် ဒီကောလိပ်ကြီးက ဘယ်လိုကူညီပေးမှာလဲဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစားလို့မရခဲ့ပါဘူး။ နောက်ပြီး ကျွန်တော့် မိဘနှစ်ပါးဘဝတစ်လျှောက်လုံး စုဆောင်းလာခဲ့တဲ့ ပိုက်ဆံတွေကို ကျွန်တော်က ဖြုန်းနေခဲ့တယ်လေ။

ဒါနဲ့ ကျွန်တော်လည်း ကောလိပ်ကနေထွက်ရင် အရာရာချောမွေ့သွား

မယ်လို့ ယူဆပြီး ကျောင်းထွက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော် အရမ်းကို ကြောက်နေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုနေ ကျွန်တော့်အတိတ်ကို ပြန်ကြည့်ရင် အဲဒီဆုံးဖြတ်ချက်ဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ချခဲ့တဲ့အကောင်းဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေထဲက တစ်ခုဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အဲဒီလိုထွက်လိုက်တဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော်စိတ်မဝင်စားပေမယ့်လည်း မတက်မဖြစ်တက်နေခဲ့ရတဲ့ အတန်းတွေကို မတက်လည်း ဘာမှမဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကောလိပ်ထဲက အတန်းတွေကို စတင်ပြီးတက်ခဲ့ပါတယ်။
(စာကြွင်း–ကောလိပ်ကထွက်ပေမယ့် ထိုကဲ့သို့သော ကျောင်းသားများအတွက် တက်ခွင့်ရှိတဲ့အတန်းအချို့ အမေရိကန်ပညာရေးစနစ်မှာရှိပါတယ်)

အရာအားလုံးက ချောမွေ့ခဲ့တာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ကောလိပ်ကထွက်ထားတာမို့ ကျွန်တော်နေဖို့ အခန်းမရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့ အခန်းမှာ ကြမ်းပြင်ပေါ် လိုက်အိပ်လေ့ရှိပါတယ်။ Coke ဘူးခွံတွေကို ကောက်ပြီး စက်ရုံကို ပြန်လည်အပ်ကာ စားသောက်ဖို့ ပိုက်ဆံရှာခဲ့ပါတယ်။ အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း အစားအသောက်ကောင်းစားရဖို့ (၇) မိုင်ရှိတဲ့ခရီးကို လမ်းလျှောက်ပြီး Hara Krishma ဘုရားကျောင်းကို သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလိုသွားရတာကို ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း နှစ်သက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ စူးစမ်းစိတ်တွေနောက်ကိုလိုက်ရင်း ကျွန်တော်တွေ့ကြုံခဲ့ရတဲ့အရာတွေက နောင်တစ်ချိန်မှာတော့ အဖိုးဖြတ်လို့မရတဲ့အရာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ဥပမာ တစ်ခုလောက် ကျွန်တော်ပြောပါရစေ။

အဲဒီအချိန်တုန်းက Reed College ဟာ လက်ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သင်ကြားတဲ့နေရာမှာ နိုင်ငံတစ်ခုလုံးမှာ ထိပ်တန်းအဆင့်ရှိပါတယ်။ ကျောင်းထဲက ဘယ်လိုပိုစတာကိုပဲကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် ဘယ်လိုစာတန်းကိုပဲ ကြည့်လိုက်ကြည့်လိုက် လက်ရေးအားလုံးက လှပနေပါတယ်။ ကျွန်တော်က ကောလိပ်ကထွက်ခဲ့ပြီး ပုံမှန်သင်တန်းတွေမတက်ရတော့တာကြောင့် ကျွန်တော် အဲဒီလက်ရေးအလှအပရေးနည်း သင်တန်းကို တက်ဖို့ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော် Serif နဲ့ San Scrif တို့လို Font Family တွေကို သင်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စာလုံးတွေတစ်လုံးနဲ့တစ်လုံး ပေါင်းစပ်ရာမှာ ကြားထဲမှာထားတဲ့ နေရာလွတ်အကြောင်း၊ စာလုံးတွေဖွဲ့စည်းထားတာကို ဘယ်လိုကြည့်ကောင်း အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အကြောင်းကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါတွေက အရမ်း ကို လှပပါတယ်။ သိပ္ပံနည်းနဲ့တိုင်းတာလို့မရတဲ့ လှပမှုမျိုးနဲ့လှပပါတယ်။ ကျွန်တော် အရမ်းကို သဘောကျခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုလေ့လာခဲ့တာက အဲဒီအချိန်တုန်းက ကျွန်တော့်ဘဝမှာ လက်တွေ့ တစ်ခါမှ အသုံးမဝင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ၁၀နှစ်ကြာတဲ့အချိန် ကျွန်တော်တို့ ပထမဆုံး Macintosh Computer ကို စတင်ဒီဇိုင်းရေးဆွဲတဲ့အချိန်မှာတော့ အဲဒီလေ့လာမှုတွေက ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲကို အစီအရီပြန်ဝင်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ အဲဒီအရာတွေကို ကျွန်တော် Mac တီထွင်တဲ့နေရာမှာ ထည့်သုံးခဲ့ပါ တယ်။ အဲဒီတုန်းက ကျွန်တော်တို့ တီထွင်တဲ့ကွန်ပျူတာက စာရေးသားရာမှာ အလှပဆုံး ကွန်ပျူတာဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်သာ ကျောင်းတုန်းက အဲဒီ လက်ရေးသင်တန်းလေး မတက်ခဲ့ရင် Mac မှာ ဒီလောက်လှပတဲ့ စာရေးသား နည်း စနစ် ပါလာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော်သာ ကောလိပ်ကမထွက်ခဲ့ရင် အဲဒီလက်ရေးအလှသင်တန်း ကိုတက်ဖြစ်ခဲ့မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ပြီးတော့ ကွန်ပျူတာတွေမှာ အခုလိုလှပတဲ့ စာလုံးပုံစံတွေလည်း ရှိလာဖို့ လွယ်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ခင်ဗျားအနေနဲ့ အနာဂတ်ကို မျှော်နေတုန်းအချိန်မှာ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုဆက်ဖို့ လွယ်ကူမှာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကိုဆက်လို့ရတဲ့အချိန်က ခင်ဗျားဘဝကို နောက်ပြန်လှည့် ကြည့်တဲ့အချိန်ပါပဲ။ ကျွန်တော် ငယ်ငယ်တုန်းက ကျွန်တော် လုပ်နေတဲ့အရာ တွေကို ဆက်စပ်ကြည့်လို့မရခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ၁၀နှစ်အကြာ နောက်ပြန် လှည့်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာတော့ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တဲ့ အသေးအဖွဲ အရာလေးတွေ ရဲ့ ဆက်စပ်မှုကို တွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ခင်ဗျားဘဝမှာလည်း ခင်ဗျား

လုပ်နေတဲ့အရာလေးတွေဟာ တစ်နေ့နေ့ ခင်ဗျားဘဝထဲမှာ အသုံးဝင်လာ လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။

ခင်ဗျားအနေနဲ့ တစ်စုံတစ်ခုကိုတော့ ယုံကြည်နေဖို့ လိုပါတယ်။ ကံတရား၊ ဘဝ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်ပေါ့။ ယုံကြည်ခြင်းကြောင့် ကျွန်တော့်ဘဝ မြင့်တက်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီယုံကြည်ခြင်းကပဲ ကျွန်တော့ဘဝကို ပြောင်းလဲစေခဲ့တာပါ။ အဲဒီယုံကြည်ချက်က ကျွန်တော့်ကို တစ်ခါမှစိတ်မပျက်စေခဲ့ပါဘူး။

ဒုတိယပြောချင်တာကတော့ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းနဲ့ ဆုံးရှုံးမှုအကြောင်းပါ။

ကျွန်တော်က ကံကောင်းခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ငယ်ရွယ်စဉ်မှာပဲ၊ ကျွန်တော် ဘာကိုနှစ်သက်မြတ်နိုးတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ပါတယ်။ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ Woz နဲ့ ကျွန်တော် Apple ကို စတည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ စတင်တည်ထောင်ခဲ့တဲ့နေရာကတော့ ကျွန်တော့်မိဘတွေရဲ့ ကားဂိုဒေါင်ထဲမှာပါ။ ကျွန်တော်တို့ အရမ်းကြိုးစားခဲ့ကြတယ်။ ၁၀နှစ်အတွင်းမှာ Apple ဟာ ကားဂိုဒေါင်ထဲက ကျွန်တော်တို့ ၂ ယောက်ကနေ ဝန်ထမ်း ၄၀၀၀ ကျော်ရှိပြီး ဒေါ်လာ ၂ ဘီလီယံ တန်တဲ့ ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ Macintosh ရဲ့ အကောင်းဆုံးဖန်တီးမှုကို ထုတ်လုပ်ခဲ့တယ်။ နောက်နှစ်မှာတော့ ကျွန်တော် အသက် (၃၀) အရွယ်ရောက်လာခဲ့ပြီး အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ထောင်ထားတဲ့ ကုမ္ပဏီကနေ ကျွန်တော် ဘာလို့ အထုတ်ခံခဲ့ရတာလဲလို့ ခင်ဗျားတို့ စဉ်းစားနေပါလိမ့်မယ်။ ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်တော် ပြောပြပါ့မယ်။ Apple က စပြီးတိုးတက်ကြီးပွားလာတော့ အရည်အချင်းရှိပြီး ကျွန်တော်နဲ့အတူ လုပ်ငန်းကို ဦးစီးနိုင်မယ့်သူတစ်ယောက်ကို ကျွန်တော်တို့ ငှားရမ်းခန့်အပ်ခဲ့ပါတယ်။ ပထမနှစ်မှာတော့ အားလုံးအဆင်ပြေခဲ့ပါတယ်။ နည်းနည်းအချိန်ကြာလာတော့ ကျွန်တော်တို့အမြင်တွေ ကွဲလွဲလာပါတယ်။ နောက်ဆုံးတော့ ဘုတ်အဖွဲ့က သူ့ဘက်ကရပ်တည်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အသက် (၃၀)အရွယ်မှာ ကျွန်တော် အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော့်

ဘဝတစ်လျှောက် ပုံအောပြီး အာရုံစိုက်ခဲ့သမျှ ကြိုးစားခဲ့သမျှတွေ ရေစုန်မျော သွားသလိုပါပဲ။ အဲဒီတုန်းက ခံစားချက်က အရမ်းကို ဆိုးရွားပါတယ်။

ကျွန်တော် လအနည်းငယ်ကြာတဲ့အထိ ဘာဆက်လုပ်ရမယ်မှန်း မသိခဲ့ပါဘူး။ နောင်ပေါ်ထွက်လာမယ့် စွန့်ဦးတီထွင်သူများရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို ရိုက်ချိုးလိုက်သလို ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော့်ဆီ လက်ဆင့်ကမ်းခံခဲ့ရတဲ့တာဝန်ကို မကျေပွန်သလို ခံစားခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် David Packard နဲ့ Bob Noyce တို့ကို တွေ့ပြီး တောင်းပန်ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် Sillicon Valley ကနေတောင် ထွက်ပြေးဖို့ စဉ်းစားခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော့်အတွက် အရဏ်ဦးလမ်းစ ပြန်လည်ပြီး ပေါ်လာခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တာတွေကို ကျွန်တော်ချစ်မြတ်နိုးတယ်။ ဒီလို အလုပ်ထုတ်ခံရရုံနဲ့တော့ အဲဒီချစ်မြတ်နိုးခြင်းတွေ မပျောက်သွားခဲ့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော် အစက ပြန်ပြီး လုပ်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့တယ်။ Apple ကနေ အလုပ်ထုတ်ခံခဲ့ရတာဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အကောင်းဆုံးအဖြစ်အပျက်တစ်ခုဆိုတာကို အဲဒီအချိန်တုန်းကတော့ သတိမထားမိခဲ့ပါဘူး။ အောင်မြင်မှုရဲ့လေးလံခြင်းကို လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပေါ့ပါးမှုတွေနဲ့ အစားထိုးခံလိုက်ရလို့ပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝရဲ့ အကောင်းဆုံး တီထွင်နိုင်တဲ့ အချိန်အပိုင်းအခြားတစ်ခုကို ရောက်ရှိစေခဲ့ပါတယ်။

နောက်ငါးနှစ်အတွင်းမှာ NeXT လို့ခေါ်တဲ့ ကုမ္ပဏီတစ်ခုနဲ့ Pixar လို့ခေါ်တဲ့ အခြားကုမ္ပဏီတစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီကာလအတွင်းမှာ တစ်ချိန်မှာကျွန်တော်ရဲ့ဇနီးဖြစ်လာမယ့် အရမ်းတော်တဲ့အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ ချစ်ကြိုက်မိခဲ့ပါတယ်။ Pixar ဟာ ပထမဆုံး Computer Animation ဇာတ်လမ်းဖြစ်တဲ့ Toy Story ကို ဖန်တီးနိုင်ခဲ့ပြီး ကမ္ဘာမှာ အအောင်မြင်ဆုံး Animation Studio တစ်ခု ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။

နောက်လအနည်းငယ်အကြာမှာတော့ Apple က NeXT ကို ဝယ်ခဲ့ပြီး ကျွန်တော်လည်း Apple ကိုပြန်ရောက်လာခဲ့ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့ NeXT မှာ ဖန်တီးခဲ့တဲ့ နည်းပညာဟာ Apple ရဲ့အသက် ဖြစ်လာပါတယ်။

အဲဒီအချိန်မှာပဲ ကျွန်တော့်ဇနီး Laurence နဲ့ ကျွန်တော် သာယာတဲ့မိသားစု လေးကို တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။

တကယ်လို့ ကျွန်တော်သာ Apple ကနေ အလုပ်ထုတ်မခံရရင် ဒါတွေ တစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအဖြစ်အပျက်က ဆေးခါးကြီးတစ်ခွက်လို ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လူနာအတွက်လိုအပ်ခဲ့တယ်လေ။ တစ်ခါတလေ လောကကြီး က ခင်ဗျားရဲ့ခေါင်းကို အုတ်ခဲနဲ့ပေါက်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှု တွေ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ ကျွန်တော် ဒီနေရာထိရောက်လာအောင် တွန်းပို့ ပေးခဲ့တာ ကျွန်တော် ချစ်မြတ်နိုးတာကို ကျွန်တော် လုပ်ခဲ့လို့ပါ။ ခင်ဗျားလည်း ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို လုပ်ရတာချစ်မြတ်နိုးလဲ သိဖို့လိုပါတယ်။ အချစ် ဆိုတာ ဘဝလက်တွဲဖော်ရွေးတဲ့နေရာမှာ လိုအပ်သလို တစ်သက်လုံးလုပ် ရမယ့် အလုပ်ရွေးတဲ့နေရာမှာလည်း လိုအပ်ပါတယ်။

အလုပ်ဆိုတာ ခင်ဗျားဘဝရဲ့ အချိန်တော်တော်များများကို အပိုင်စီး မယ့် အရာပါ။ ဒါကြောင့် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းက ခင်ဗျားချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ပါပဲ။ မတွေ့သေးရင် ငြိမ်မနေပါနဲ့၊ ဆက်လက်ရှာဖွေပါ။ ခင်ဗျားရဲ့ နှလုံးသားက တစ်နေ့နေ့မှာ ခင်ဗျားချစ်တာကို တွေ့ရှိပါလိမ့်မယ်။ တကယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ စုံတွဲလိုပါပဲ။ ကိုယ်တကယ်ချစ်တဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်ရင် နှစ်တွေကြာလာလေ အချစ်တွေ ပိုခိုင်မြဲလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် မတွေ့သေးသ၍ ဆက်လက်ရှာဖွေပါ။

ကျွန်တော် တတိယပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာက သေခြင်းတရားပါ။

ကျွန်တော် အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ်တုန်းက ဆိုရိုးလေးတစ်ခု ဖတ်ဖူး ပါတယ်။ အဲဒီဆိုရိုးလေးက 'နေ့တိုင်းနေ့တိုင်းကို သင့်ရဲ့နောက်ဆုံးနေ့အဖြစ် အသက်ရှင်ပါ။ တစ်နေ့ကျရင် သင်တွေးတာ မှန်ကန်ပါလိမ့်မယ်'တဲ့။ ဒီဆိုရိုး လေးက ကျွန်တော့်ဘဝအပေါ် အများကြီးသက်ရောက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် ကတည်းက လွန်ခဲ့တဲ့ ၃၃ နှစ်လုံး ကျွန်တော်မှန်ထဲကို မနက်တိုင်းကြည့်ပြီး

ဒီနေ့ဟာ ငါနေရမယ့် နောက်ဆုံးနေ့ဆို ငါဘာလုပ်မလဲဆိုပြီး မေးခဲ့ပါတယ်။ နောက်ဆုံးနေ့သာဆိုရင် ငါအခုလုပ်ဖို့ စဉ်းစားနေတဲ့အရာကို လုပ်မှာလား လို့လည်း မေးခဲ့ပါတယ်။ အဖြေက No ဖြစ်တိုင်း ကျွန်တော်သိခဲ့တာက ကျွန်တော် တစ်ခုခုပြုပြင်ဖို့ လိုပြီဆိုတာပါပဲ။

မကြာခင်မှာ သေနိုင်တယ်လို့ ခံယူထားခြင်းက ကျွန်တော့်အနေနဲ့ အကြီးမားဆုံး ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချခဲ့ရာမှာ အများကြီးအသုံးဝင်ခဲ့ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မျှော်လင့်ခြင်း၊ မာန်မာန၊ အကြောက်တရား၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း တွေ အားလုံးဟာ သေခြင်းတရားဆိုတာကို တွေးလိုက်တာနဲ့ အားလုံးပျောက် ကွယ်ကုန်လို့ပါပဲ။ ဒါတွေအားလုံး ပျောက်ကွယ်သွားပြီး တကယ်လုပ်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့အရာတွေ ခေါင်းထဲအလိုလိုပေါ်လာပါတယ်။ မကြာခင်သေနိုင် တယ်လို့တွေးခြင်းက သင်ဟာတစ်ခုခုဆုံးရှုံးနိုင်တယ်လို့ တွေးလေ့ရှိခြင်းကို ဖျောက်ဖျက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင်ဟာ အချိန်မရွေးသေနိုင် တယ်လေ။ သေတာထက်ပိုပြီး ဆုံးရှုံးနိုင်တာ ရှိသေးလို့လား။ ဒါ့ကြောင့် သင်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ အရာကိုမလုပ်ဖို့ ဘာမှဆင်ခြေပေးစရာမရှိတော့ပါဘူး။

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်လောက်က ကျွန်တော် ကင်ဆာရောဂါ ခံစားခဲ့ရပါ တယ်။ မနက် ၇ နာရီခွဲမှာ Scan ဖတ်ပြီးတဲ့နောက် ကျွန်တော်ရဲ့ Pancreas (သရက်ရွက်)ထဲမှာ အကျိတ်ရှိနေတာကို သိလိုက်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် အစ က သရက်ရွက်ဆိုတာ ဘာမှန်းတောင် မသိခဲ့ပါဘူး။ ဒေါက်တာတွေက ကျွန်တော်ရဲ့ ကင်ဆာက ကုသလို့မရကြောင်း ပြောပြခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် တစ်လထက်ပိုပြီး အသက်မရှင်နိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုကြပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေ က ကျွန်တော့်ကိုအိမ်ပြန်စေပြီး အေးအေးဆေးဆေးအနားယူကာ ပြင်ဆင်စရာ ရှိတာ ပြင်ဆင်ဖို့ ပြောဆိုခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ဆိုလိုချင်တာကတော့ ကျွန်တော့် ကလေးတွေကို နောက် ၁၀ နှစ်မှာ ကျွန်တော် ပြောချင်တာတွေကို အခုထဲက ပြောခဲ့ပေါ့။ နှုတ်ဆက်ခိုင်းတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

ဒီရောဂါနဲ့ ကျွန်တော်နေထိုင်ခဲ့ရပါတယ်။ တစ်ညနေမှာတော့ ဆရာဝန်

တွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့လည်ချောင်းထဲကို Endoscope ထည့်ပြီး အစာအိမ်တွေ၊ အူတွေထဲကတစ်ဆင့် သရက်ရွက်အကျိတ်ဆီက ဆဲလ်တချို့ကိုထုတ်ယူခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ငြိမ်သက်နေခဲ့ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ထိုဆဲလ်ကို ကြည့်အပြီးမှာတော့ မျက်ရည်တွေကျလာခဲ့တယ်လို့ ကျွန်တော့မိန်းမက ကျွန်တော့်ကို ပြန်ပြောပြပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဖြစ်နေတဲ့ အဲဒီ သရက်ရွက်ကင်ဆာဟာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထနည်းပြီး ခွဲစိတ်ကုသလို့ရတဲ့ ကင်ဆာအမျိုးအစား ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရှိခဲ့လို့ ဝမ်းသာလုံးဆို့ခဲ့ကြတာပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကျွန်တော်လည်း အခွဲအစိတ်ခံပြီး အခုတော့ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားပါပြီ။ သေခြင်းတရားနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ခံစားဖူးခဲ့တာပါပဲ။ လူတိုင်း မသေချင်ကြပါဘူး။ ကောင်းကင်ဘုံကို သွားချင်တယ်လို့ ပြောနေတဲ့သူတွေတောင်မသေချင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သေခြင်းတရားဆိုတာ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးရင်ဆိုင်ရမယ့် အရာပါ။ ဘယ်သူမှ သေခြင်းတရားက မလွတ်မြောက်ခဲ့ပါဘူး။ တကယ်တော့ သေခြင်းတရားဆိုတာ ဘဝရဲ့အကောင်းဆုံးဖန်တီးမှု တစ်ခုလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူက ဘဝကို ပြောင်းလဲပေးတဲ့အရာပါ။ အခု သင်က အသစ်ဖြစ်နေပေမယ့် တစ်နေ့နေ့မှာ သင်ဟာ ဟောင်းနွမ်းသွားပြီး သေဆုံးရမှာပါ။ ဒီလိုမျိုး ပြောရတာ စိတ်တော့မကောင်းပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အမှန်တရားပါ။

သင်နေရမယ့်အချိန်ဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခြားသူ တစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ နေထိုင်ရင်း သင့်အချိန်တွေကို မဖြုန်းတီးလိုက်ပါနဲ့။ ပုံသေကားချပ်ကြီးထဲမှာ ပိတ်မိမနေပါစေနဲ့။ အခြားသူတွေ သင့်ကို ဘယ်လိုမြင်မလဲဆိုတာကို တွေးပြီး မနေထိုင်ပါနဲ့။ အခြားသူတွေရဲ့ ဆူညံသံတွေက သင့်ရင်ထဲက ဂီတသံကို မဖုံးလွှမ်းသွားပါစေနဲ့။ အရေးအကြီးဆုံးက သင်တကယ်ချစ်မြတ်နိုးတဲ့ သင့်အိပ်မက်တွေနောက်ကို လိုက်ရဲတဲ့သတ္တိရှိပါစေ။ သင့် ရင်ထဲက နှလုံးသားထဲက ဖြစ်ချင်တာကို လုပ်ပါ။ အခြားအရာတွေကို ဒုတိယဦးစားပေးပါ။

ကျွန်တော်ငယ်ငယ်တုန်းက The Whole Earth Catalog လို့ခေါ်တဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ခေတ်တုန်းက သူက သမ္မာကျမ်းစာလိုပါပဲ။ လူတော်တော်များများမှာရှိပါတယ်။ Menlo Park နဲ့သိပ်မဝေးတဲ့ နေရာမှာ နေထိုင်တဲ့ Steward Brand ဆိုတဲ့ သူက တီထွင်ခဲ့တာပါ။ အဲဒီ အချိန်တုန်းက ၁၉၆၀ အစောပိုင်းလောက်ပေါ့။ ကွန်ပျူတာတွေ မပေါ်သေးပါဘူး။ အဲဒီစာအုပ်က လက်နှိပ်စက်နဲ့ရိုက်ကာ ကတ်ကြေးနဲ့ဖြတ်ထားတဲ့ ပုံစံမျိုးပါ။ သူက Google နဲ့ သဘောတရားတူပါတယ်။ Google ပေါ်မလာခင် ၃၅ နှစ်လောက်အထိ သူရဲ့အတွေးအခေါ်က လက်တွေ့ဆန်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ စာအုပ်ကို အဆင့်ဆင့်မွမ်းခံခဲ့ကြပါတယ်။ ၁၉၇၀ လောက်က နောက်ဆုံး သူတို့ ထုတ်ဝေခဲ့တဲ့စာအုပ်ရဲ့ နောက်ကျောဘက်မှာတော့ မနက်ခင်းနေရောင် အောက်က ကျေးလက်လမ်းကလေးရဲ့ပုံ ပါလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီပုံအောက်မှာတော့ **'အမြဲရှူးသွပ်ဆာလောင်နေပါစေ'** ဆိုတဲ့ စကားစုလေးပါခဲ့ပါတယ်။ ဒါက သူတို့ရဲ့ နောက်ဆုံးနှုတ်ဆက်စကားပါ။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း ကျွန်တော် ဒီစကားကိုကျင့်သုံးခဲ့ပါတယ်။ အခုခင်ဗျားတို့အားလုံး ဘွဲ့တွေရပြီး ဘဝ အသစ်တစ်ခုကို စတော့မယ်ဆိုတော့ ကျွန်တော်ကလည်း ခင်ဗျားတို့ကို **'အမြဲရှူးသွပ်ဆာင်လောင်နေပါစေ'** လို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးအများကြီး တင်ပါတယ်။"

အထက်ပါမိန့်ခွန်းကတော့ Steve Jobs ရဲ့ နာမည်ကျော်မိန့်ခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော့်ဘဝမှာလည်း သူ့ရဲ့မိန့်ခွန်းအတိုင်း နေခဲ့ပါတယ်။ ဒီမိန့်ခွန်းကို မမြင်ခင်ကတည်းက အဲဒီလိုနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် လုပ်နေတာ မှန်ရဲ့လား။ မှားနေလား၊ မသိခဲ့ပါဘူး။ တစ်နေ့မှာတော့ အမှတ်မထင် ဒီမိန့်ခွန်းလေးကို ဖတ်မိပြီး Steve Jobs ကို အရမ်းကျေးဇူးတင်မိခဲ့ပါတယ်။

ဒီလိုမိန့်ခွန်းမျိုးကို ကျွန်တော် ဒီထက်ငယ်စဉ်က သိခဲ့ရ၊ ဖတ်ခွင့်ရခဲ့ရင် ကောင်းမှာပဲလို့လည်း တွေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အခု ဒီစာအုပ်ထဲမှာ သင့်တော်အောင်ဘာသာပြန်ပြီး မျှဝေလိုက်တာပါ။

Steve Jobs ပြောခဲ့တဲ့ အရာ(၃)ခုလုံးကိုလည်း သင်ခန်းစာယူနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လောကကြီးမှာ လောကဓံကြောင့် မြင့်တဲ့အခါ မြင့်မယ်။ နိမ့်တဲ့အခါ နိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ယုံကြည်မှုတွေ မပျောက်သွားပါစေနဲ့။ အိပ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်လိုက်ပါနဲ့။ ဒီနေ့ဟာ သင့်ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးနေ့ဆို သင်ဘာလုပ်မလဲ။

Ref: wedoflove



အခုပဲပျော်ပါ။

ပိုက်ဆံနည်းနည်းပဲရှိစဉ်က ထမင်းကြမ်းနဲ့ ခေါက်ဆွဲပြုတ်ကို စားနိုင်တယ်။ ဈေးအသက်သာဆုံး ဘတ်စ်ကားကို စီးတယ်။ ထမင်းဆိုင်မှာစားရင် အတတ်နိုင်ဆုံး ဈေးအသက်သာဆုံးဆိုင်ကို ရှာတယ်။ Keypad ဖုန်းလေးပဲ ကိုင်ပြီး တစ်လမှ ဘေတစ်ခါလောက်ပဲ ထည့်တယ်။ ပိုက်ဆံနည်းနည်းပိုရှာလာနိုင်တော့ ထမင်းကြမ်းကသိပ်ပြီး အဆင်မပြေတော့ဘူး။ ပိုကောင်းတာလေး စားချင်တယ်။ အမြဲတမ်း ဘတ်စ်ကားစီးပေမယ့် တစ်ခါတလေ တက္ကစီလေး စီးဖြစ်လာတယ်။ နည်းနည်းမြင့်တဲ့ဖုန်းလေးစကိုင်လာပြီး အင်တာနက်ဖိုးလေးတွေ ပိုသုံးဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီထက်ပိုပြီး ပိုက်ဆံပိုရှာလာနိုင်တော့ စားသောက်ဆိုင်မှာ ဈေးကြီးတာလေးတွေ စားဖြစ်လာတယ်။ အမြဲလိုလို တက္ကစီ စီးဖြစ်လာတယ်။ Samsung လောက် ကိုင်ပြီး တစ်လတစ်လ အင်တာနက်ဖိုးလည်း ပိုပြီး ထောင်းလာတယ်။

ဒီထက်ပိုက်ဆံပိုရှာလာနိုင်ရင်ရော . . .

ပြောချင်တာက လူတွေဟာ ဘယ်တော့မှ အလိုလောဘရပ်တန့်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အရင်တုန်းက ၂၀ လက်မ တီဗီလေး ကြည့်တတ်ပေမယ့် ချမ်းသာလာရင် လက်မ ၆၀ လောက် တီဗီပဲကြည့်တတ်ကြပါတော့တယ်။

ဝင်ငွေတိုးလာသလို ထွက်ငွေတွေလည်း အမြဲတိုးလာပါတယ်။

ဒါက ရပ်တန့်လို့ရတဲ့အရာလားဆိုတော့ သာမန်လူသားအားလုံး ရပ်တန့်လို့ မရတဲ့အရာပါ။ လောဘနဲ့တပ်မက်မှုတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ လူသားတွေဖြစ်တဲ့အတွက် ဒီခံစားချက်တွေကတော့ အမြဲရှိနေမှာပါ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လောက်ချမ်းသာမှ ပျော်ရွှင်မယ်ဆိုတဲ့ ရည်မှန်းချက်မျိုး မထားပါနဲ့။ သင်သိန်း ၁၀၀၀ မှ စပြီးစိတ်ချမ်းသာအောင်နေမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ထားလည်း သိန်း ၁၀၀၀ ရတဲ့အခါမှာ သိန်း ၂၀၀၀ ရချင်လာပါလိမ့်မယ်။ လူ့လောဘဟာ ဘယ်တော့မှ ရပ်တန့်သွားမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် အချိန်တိုင်းမှာ ပျော်ရွှင်အောင်နေပါ။ အောင်မြင်အောင်တော့ ကြိုးစားပါ။ ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ပျော်ရွှင်အောင်နေထိုင်ပါ။ သင့်ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို ဘယ်တော့မှ အထင်မသေးပါနဲ့။

လမ်းလျှောက်နေတဲ့သူက စက်ဘီးလေးတစ်စီးလောက် လိုချင်ပြီး၊ စက်ဘီးစီးနေတဲ့သူက ဆိုင်ကယ်လေးတစ်စီးလောက် လိုချင်ပါတယ်။ ဆိုင်ကယ်စီးနေတဲ့သူကလည်း ကားလေးတစ်စီးလောက် လိုချင်ပြန်ပါတယ်။ ကားပိုင်တဲ့သူကလည်း သူ့ကားက မော်ဒယ်နိမ့်လို့ မော်ဒယ်မြင့်တာလေး လိုချင်ပြန်တယ်။ ဒီလိုနဲ့ လောဘတွေက သံသရာလည်နေမှာပါ။

ကမ္ဘာမှာအပျော်ဆုံးလူသားတွေက အကောင်းဆုံးတွေ ပိုင်ဆိုင်ထားခြင်း မရှိပါဘူး။ ပိုင်ဆိုင်တာတွေကိုပဲ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။



ဘယ်တော့မှနောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့။

**"ကျွန်တော်က လမ်းလျှောက်နှေးတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။
ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ဘယ်တော့မှ နောက်ကြောင်းပြန်မလှည့်ခဲ့ဘူး။"**

အေဗရာဟင်လင်ကွန်း

ဝိတ်လျှော့တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းသိမ်းရေးသမားတွေ မျက်လုံးပြူးလောက်အောင် အသီးအရွက်တွေ ဝယ်ထားလိုက်တယ်။ မနက်တိုင်းပြေးဖို့ ဖိနပ်ကလေး တစ်စုံဝယ်လိုက်တယ်။ မနက်ထဖို့နာရီကို Alarm ပေးလိုက်တယ်။ ဒီလောက် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွတဲ့ အချိန်မျိုး မရှိဖူးဘူး။ ပထမတစ်ရက် စပြေးတယ်။ ၂ ရက်၊ ၃ ရက် ဝိတ်က သိသိသာသာ ကျမလာဘူး။ တစ်လရောက်လာတယ်။ ကျမလာဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေကျလာတယ်။ အိပ်ရာက သိပ်မထချင်တော့ဘူး။ နောက်နေ့ အိပ်ရာထနောက်ကျလာတယ်။ နောက်တော့ လုံးဝကို လေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ဖြစ်တော့ဘူး။ ဒါက အသိကောင်မလေးတစ်ယောက် ဖြစ်နေတဲ့ပုံစံ။

အင်္ဂလိပ်လို အရမ်းပြောချင်တယ်။ သူများတွေ ပိုင်နိုင်စွာပြောနေတာကို ကြည့်ပြီး အရမ်းအားကျတယ်။ သူတို့လို တစ်နေ့ဖြစ်ကိုဖြစ်ရမယ်ဆိုပြီး စာကျက်မယ့် Time-table ကို သေချာဆွဲလိုက်တယ်။ လမ်းဘေးကတွေ့တဲ့ အင်္ဂလိပ်ဝတ္ထုတစ်အုပ် ဝယ်လိုက်တယ်။ Dictionary တစ်အုပ်ပါ ဝယ်လိုက်သေးတယ်။ ပြီးတော့ အသုံးဝင်မယ့် အသံဖိုင်တစ်ချို့ ဖုန်းထဲမှာ ဒေါင်းလုပ်လုပ်ထားလိုက်တယ်။ ပထမည စာကို ၃ နာရီ၊ ၄ နာရီလောက် လေ့လာလိုက်တယ်။ အသံဖိုင်ကို ညအိပ်ခါနီး နားထောင်လိုက်သေးတယ်။ ဒီလိုနဲ့

လေးငါးရက် ကြာလာတယ်။ English TV News တစ်ခုကို မထင်မှတ်ဘဲ နားထောင်ခွင့် ရလိုက်တယ်။ တစ်လုံးမှ နားမလည်။ နိုင်ငံခြားသားတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တယ်။ သူပြောတာ တစ်လုံးမှ နားမလည်သေး။ စိတ်ဓာတ်ကျလာပြန်ပြီ။ အရင်ဆွဲထားတဲ့ Time-table စာရွက်လေးကို ကိုင်ရင်း ဂိမ်းဆော့တာပဲကောင်းပါတယ်။ ပြီးမှ ပြန်လေ့လာတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ ညဉ့်နက်သွားတယ်။ ဒီနေ့တော့ နားလိုက်ပါအုံးမယ်။ နောက်နေ့ကျမှ ပြန်လေ့လာတာပေါ့။ ဒီလိုနဲ့ စိတ်အားလျော့သွားတယ်။ ဒုံရင်း ဒုံရင်း။ ဒါက မြင်နေကျ လူငယ်အချို့ပုံစံ။

အထက်ပါ ဥပမာ (၂)ခုစလုံးမှာ ပြောချင်တာက အောင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်က အခက်အခဲတွေထက် သေးငယ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အခက်အခဲတွေ တွေ့တိုင်း နောက်ပြန်လှည့်ပြေးတယ်။ နာမည်ကျော်လက်ဖွေ့သမားဆိုတာ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သူ့ပုံရိပ်ကို စင်ပေါ်မှာမြင်ယောင်ခဲ့တာပါ။ နာမည်ကျော်တွေဟာ ငယ်ငယ်တည်းက မိမိရဲ့ပုံရိပ်ကို စင်ပေါ်မှာမြင်ယောင်ကြည့်ခဲ့ကြတာပါ။

လင်ကွန်းက ငယ်ငယ်လေးကတည်းက သမ္မတဖြစ်ချင်တယ်လို့ ပြောဖူးတယ်။ သူ့လိုသစ်သားလုံးအိမ်လေးထဲက လူငယ်တစ်ယောက်က အဲ့လိုစကားမျိုးပြောတာ ဘာလို့လဲ။ အရမ်းကို ယုံကြည်ချက်ပြင်းထန်လို့။ ယုံကြည်ချက်က အရာရာထက် ကြီးမားနေလို့ပါ။ နာမည်ကျော် အဆိုတော် Beyonce ဆိုတာလည်း တစ်ချိန်က ဝတုတ်ကြီးပါ။ သူရဲ့ကြိုးစားမှုကြောင့် ဝိတ်လျှော့နိုင်ခဲ့တာပါ။ ဘယ်လိုအောင်မြင်တဲ့သူပဲဖြစ်ဖြစ် ရှုံးတိုင်းနောက်လှည့်မပြန်ခဲ့ကြပါဘူး။ အခုကစပြီး နောက်ပြန်မလှည့်ပါနဲ့တော့။



အပေါ်ကိုမော့ကြည့်လို့ညောင်းရင် အောက်ကိုငုံ့ကြည့်ပါ။

ကားလှလှလေးတွေ၊ အိမ်ကောင်းကောင်းကြီးတွေ၊ ဖုန်းအကောင်းစားတွေကိုင်နေတဲ့သူတွေကိုကြည့်ပြီး အားကျကာ သိမ်ငယ်နေပါသလား၊ အရမ်းစမတ်ကျပြီး လှပတဲ့လူတစ်ယောက် မဖြစ်လို့ အားငယ်နေပါသလား၊ အိမ်မှာ Sky Net လေးတောင် မရှိလို့ဆိုပြီး စိတ်ညစ်နေပါသလား၊ အဲဒါဆိုရင်တော့ သင်အရမ်းကို မော့ကြည့်တာများနေပါပြီ။

သင့်လစာ ၁ သိန်းခွဲပဲရလို့ သင်စိတ်ညစ်နေရတဲ့အချိန်မှာ ဒီညနေစာစားဖို့ မရှိလို့ စိတ်ညစ်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သင် iPhone မကိုင်နိုင်လို့ စိတ်ညစ်နေချိန်မှာ ခလုတ်ဖုန်းလေးတစ်ခုတောင် မကိုင်နိုင်လို့ အားငယ်နေတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။

သင်ဖိနပ်အသစ်မဝယ်နိုင်လို့ စိတ်ညစ်နေချိန်မှာ သင့်ရှူးဖိနပ်ကိုတစ်ခါတိုက်ပေးမှ ထမင်းတစ်လုပ် ပါးစပ်ထဲဝင်တဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ သင်မျက်လုံးမလှလို့ မှန်ထဲကြည့်တိုင်း စိတ်ညစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီမှန်ကိုတောင်မြင်ခွင့်မရတဲ့ သူတွေရှိပါတယ်။

သင်လူရှေ့သူရှေ့ကို ခြေစုံလက်စုံ အင်္ဂါစုံနဲ့ သွားနေတဲ့အချိန်မှာ

လူရှေ့ထွက်ရမှာ သေမလောက်ကြောက်တဲ့ အားနည်းချက်နဲ့သူတွေရှိပါတယ်။ သင် ဒီနေ့အသက်ရှင်နေသေးပေမယ့် စက္ကန့်တိုင်းမှာ လူတစ်ချို့သေဆုံးနေကြတယ်။

သင်အများကြီး ကံကောင်းပါတယ်။ အထက်ကိုမော့ကြည့်ပြီး အရမ်းစိတ်ညစ်နေတဲ့အခါ အောက်ကိုငုံ့ကြည့်လိုက်ပါ။ သနားစရာတွေ ကူညီစရာတွေ အများကြီး သင့်အောက်မှာ ရှိနေပါသေးတယ်။ အမြဲတမ်းငုံ့ကြည့်ပြီး ပျင်းရိဖို့ ပြောနေတာမဟုတ်ပါဘူး။ လောဘတွေနဲ့ ဖုံးလွှမ်းလာရင် ပျော်စရာတွေ ပျောက်ဆုံးသွားတတ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်သတိပေးတတ်အောင်ပါ။



သင်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ဘူး။

**"သင်ရောက်နေတဲ့နေရာကို မကြိုက်ရင် လှုပ်ရှားလိုက်စမ်းပါ။
သင်ဟာ လှုပ်မရတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ပါဘူး။"**

သင့်ကိုယ်သင် သစ်ပင်တစ်ပင်လို့ တစ်ခါလောက်စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ဖူးပါသလား။ တစ်နေရာထဲမှာ တစ်သက်လုံးနေရပြီး ဘယ်လိုမှရွှေ့လို့မရတဲ့ သစ်ပင်တစ်ပင်လို လူတွေပြုသမျှကို ကြိတ်မှိတ်ခံနေရတဲ့ဘဝက ဘယ်လောက်များ ဆိုးလိုက်မလဲ။ ဒါပေမယ့် သင်ကံကောင်းပါတယ်။ သင်ဟာ သစ်ပင်တစ်ပင် မဟုတ်ပါဘူး။ ငါ့ဘဝက ဆိုးလိုက်တာလို့ ပြောပြီး သင်ဘာများ အားထုတ်နေပါသလဲ။

"ဆိုးလိုက်တဲ့ဘဝ" ဒီစကားက ကြားနေကျစကားတစ်ခွန်း။ ကျွန်တော်လည်း ပြောခဲ့ဖူးတဲ့စကားတစ်ခွန်း။ ဒါပေမယ့် မပြောတာ နှစ်နဲ့ချီခဲ့ပြီ။ လူတွေက အဲဒီစကားကိုသာ ပြောကြတာ။ အဲဒီစကားက လွတ်မြောက်အောင် ဘာများလုပ်နေကြလဲဆိုတော့ ပျင်းမြဲပျင်းဆဲပဲ။ သက်သာသလိုနေမြဲနေဆဲပဲ။ ကျွန်တော်လည်း အဲဒီလိုဖြစ်ခဲ့ဖူးတဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမယ့် ဘာလို့ ဒီစကားကို ကျွန်တော်မပြောဖြစ်တော့တာလဲ။ ကျွန်တော် ရှက်လို့ပါ။ ဘာမှလည်း လုပ်မနေဘဲနဲ့ ဆိုးလိုက်တဲ့ဘဝလို့ ထိုင်အော်နေတာဟာ တော်တော်ကို

အဓိပ္ပါယ်မဲ့တဲ့ အလုပ်မှန်းသိလာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီစကားတစ်ခွန်းပြောမယ့် အစား ကျွန်တော် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ပြီးမြောက်အောင် စပြီးဆောင်ရွက် ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် သူများတွေထက် ပိုကြိုးစားခဲ့တယ်။ တစ်နေ့နေ့ အောင်မြင်ရမယ်လို့လည်း လုံးဝယုံကြည်ခဲ့တယ်။

ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို သင်ယူခဲ့တယ်။ ကျွန်တော် လည်း ခင်ဗျားတို့လိုပဲ၊ ငပိသံနဲ့စခဲ့တာပါ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်တို့ လုံးဝခွဲ မလျှော့ခဲ့ဘူး။ နေ့တိုင်း ရေတစ်ခွက်သောက်သလို အင်္ဂလိပ်စာကို နေ့တိုင်း လေ့လာခဲ့တယ်။ အဲဒီ အင်္ဂလိပ်စာကြောင့်ပဲ ဘဝမှာ အခွင့်အလမ်းများစွာ ရခဲ့တယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ ကျွန်တော်လိုချင်တာတွေ တဖြည်းဖြည်း ပိုင်ဆိုင်လာတယ်။ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံအများကြီး မချမ်းသာဘူး။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်က အောင်မြင်မှုကို ပိုက်ဆံနဲ့ မတိုင်းတာဘူး။ ကိုယ်လုပ်နေရတာကို ဘယ်လောက်ပျော်လဲဆိုတာနဲ့ တိုင်းတာတယ်။ ဒီတော့ ကျွန်တော်အောင်မြင် နေပြီလို့ ယူဆတယ်။

"Success is a lifestyle, not a goal."

အခုမှ သဘောပေါက်လိုက်ရတာက ကျွန်တော့်ဘဝ မဆိုးခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ဘာမှမလုပ်ခဲ့တာပါ။ သင်လည်း အဲဒီလိုမျိုးပြောလေ့ရှိသူဆိုရင် တော့ အခုကစပြီး မပြောပါနဲ့တော့။ အဲဒီလိုပြောမယ့်အစား တစ်ခုခုပြီးမြောက် အောင် ဆောင်ရွက်ပါ။ သင့်ရဲ့အိပ်မက်တွေကို လူတွေကို ပြောပြမနေပါနဲ့။ သူတို့မြင်အောင်အကောင်အထည်ဖော်ပြလိုက်ပါ။ သင့်ဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ သင့်မှာ အခွင့်အရေး လုပ်ပိုင်ခွင့်အပြည့်အဝ ရှိပါတယ်။

လူတော်တော်များများ အနာဂတ်လှလှပပ ပိုင်ဆိုင်ချင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် လူတော်တော်များများ အနာဂတ်ဆိုတာကို ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ဖန်တီးရမယ် ဆိုတာကို မေ့နေကြပါတယ်။ အနာဂတ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ရေးဆွဲရမယ့်ပန်းချီကား

တစ်ချပ်ပါ။ အခုလောလောဆယ် ဘာမှမလုပ်ဘဲ အနာဂတ်လှလှလိုချင်တဲ့ သူက ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ ဘာမှပန်းချီဆွဲမနေဘဲနဲ့ မျက်လုံးထဲမှာပဲ ပုံဖော် နေတဲ့သူနဲ့တူတယ်။ သူ့လက်ကကြိုးကြိုးစားစားနဲ့ အာရုံစူးစိုက်စွာ စုတ်တံကို ကိုင်ပြီးတော့ မဆွဲနေဘူး။ ဒါပေမယ့် ခေါင်းထဲမှာတော့ ပန်းချီကားလှလှလေး လိုချင်တယ်။ သူစိတ်ကူးယဉ်နေရာက လန့်နိုးတဲ့နေ့ အရမ်းနောက်ကျနေပြီ။ သူ့ပန်းချီကားကလည်း ဘာမှကိုမဆွဲရသေးတာကို အလန့်တကြား တွေ့ရ လိမ့်မယ်။ တကယ်အနာဂတ်လှပချင်တဲ့သူက အချိန်တိုင်းမှာ ကြိုးစားတယ်။ အနာဂတ်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်နဲ့ ဖွဲ့စည်းထားတဲ့ အဆောက်အအုံတစ်ခုမှန်း သူသိ တယ်။ ဒါကြောင့် သူပစ္စုပ္ပန်တိုင်းကို လေးစားတယ်။ အာရုံစူးစိုက်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တွေ အရည်ပျော်ပြီး အတိတ်အဖြစ် ကူးပြောင်းသွားချိန်မှာ သင် အနာဂတ်ကို ရောက်နေပါလိမ့်မယ်။ အတိတ်လှလှလေးကို ပြန်လှည့်ကြည့် နိုင်ဖို့ ပစ္စုပ္ပန်ကို ပုံဖော်ကြရအောင်။

ကိုယ်ရောက်နေတဲ့နေရာကို သဘောမကျတိုင်း အားငယ်စိတ်နဲ့ ည တိုင်းကို ဖြတ်သန်းစရာမလိုပါဘူး။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့နေရာကို ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုရင် ခိုင်မာတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေနဲ့ သင့်ညတွေကို ဖြတ်သန်းပါ။ ကြိုးစားမှုတွေနဲ့ နေ့ရက်တွေကို ကုန်ဆုံးပါ။ သင့်အိပ်မက်တွေနဲ့သေချာပေါက် နီးကပ်လာပါလိမ့်မယ်။



အသည်းကွဲသူများသို့ပေးစာ

“လောင်စာထဲမှာ အလွမ်းလောင်စာက
ချူးကလီးယားလောင်စာထက် ပြင်းတယ်။
သင်ဘယ်နေရာမှာ အသုံးချလဲဆိုတာပဲ မူတည်ပါတယ်။”

မိုးရှင်း (IMT)

အသည်းကွဲတယ်ဆိုတဲ့အချိန်က အသုံးချတတ်ရင် ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပါပဲ။ အဲဒီလို အချိန်မျိုးက ကိုယ်မပိုင်ဆိုင်နိုင်တော့တဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးနှောက်ထဲက ထုတ်မရဖြစ်နေတဲ့အချိန်ပါ။ အဲဒီသူကို ရင်ဘတ်နဲ့ဦးနှောက်ထဲက ထုတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ကြီးမားတဲ့ခွန်အားနဲ့ စွမ်းအင်ကိုအသုံးပြုရပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ လူ(၂)မျိုး ကွဲသွားပါတယ်။ တချို့က အသည်းကွဲလို့အရက်သောက်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေဖို့ကြိုးစားတယ်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတယ်။ ကလေကချေ ဖြစ်သွားတယ်။ ပြီးတော့ သူ့ကြောင့် ငါ ဘဝပျက်တာဆိုပြီး သူများကို စွပ်စွဲသေးတယ်။ တကယ်တော့ သင့်ဘဝကို သင်ကလွဲပြီး ဘယ်သူကမှ မပိုင်ပါဘူး။ သူပိုင်တယ်ဆိုရင်တော့ သင်ရူးရူး မိုက်မိုက် သွားပေးထားလို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင်သိထားဖို့က အချိန်မရွေးပြန်ယူလို့ရတယ် ဆိုတာပါပဲ။ သင့်ဘဝက သင့်အပိုင်ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက အသည်းကွဲရင် အလုပ်ပိုကြိုးစားတယ်။ သူ့ကို ခေါင်းထဲက ထုတ်နိုင်ဖို့ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားတယ်။ သူ့အကြောင်းတွေးရင်း ကုန်သွားမယ့်အချိန်တွေကို အကျိုးရှိတဲ့နေရာမှာ အသုံးချဖြစ်တယ်။ Energy Transform လုပ်တတ်ကြတယ်။ အသည်းကွဲရာကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စွမ်းအင်က လူတစ်ယောက်ကို အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို

လူမျိုးကို ကိုယ်တိုင်မြင်ဖူးပါတယ်။ ဗီယက်နမ်လို ဆင်းရဲပြီးမဖွံ့ဖြိုးသေးတဲ့ နိုင်ငံတစ်ခုမှာ အွန်လိုင်းကနေ အလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.vietnamworks.com ကို တည်ထောင်ခဲ့သူ Jonah Levey ပါ။

သူ့ဘဝအကြောင်း ပြောပြတာကို အခါအခွင့်သင့်လို့ အပြင်မှာ နားထောင်ခဲ့ရပါတယ်။ သူက အမေရိကန်နိုင်ငံသားပါ။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက အရမ်းချစ်ရတဲ့ ချစ်သူကောင်မလေးက သူ့ကို လမ်းခွဲသွားတဲ့အခါ သူအလူးအလဲကို ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ဒါနဲ့ စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဗီယက်နမ်ကို ခရီးထွက်လာရင်း သူအကြံတစ်ခုရခဲ့ပါတယ်။ နေ့တရူဝ CV တစ်စောင်နဲ့ မြို့ထဲပတ်ပြီး အလုပ်ရှာနေရတဲ့သူတွေကို မိုဘိုင်းလ်ဖုန်းပေါ်ကနေ အလုပ်ရှာနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်မယ့် အိုင်ဒီယာကို သူရခဲ့ပါတယ်။

အင်တာနက်ဆိုတာ ဘာမှန်းသိပ်မသိသေးတဲ့အချိန် အွန်လိုင်းကနေ အလုပ်ရှာလို့ရမယ့် ဝက်ဘ်ဆိုဒ်တစ်ခု တည်ဆောက်မယ်ဆိုတာ အဲဒီအချိန်က သင် ကြားရင်လည်း အရမ်းရူးမိုက်တဲ့ အိုင်ဒီယာလို့ သင်ပြောပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် Jonah က လုံးဝခွဲမလျှော့ခဲ့ပါဘူး။ သူကျရှုံးပြီး အိမ်ပြန်ချင်ခဲ့တာလည်း အကြိမ်ကြိမ်ပါပဲ။ ဒါပေမယ့် လဲကျတိုင်း သူပြန်ထခဲ့ပါတယ်။ အခုတော့ ဗီယက်နမ်တစ်နိုင်ငံလုံးမှာ အကျော်ကြားဆုံး အွန်လိုင်းအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေရေးဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို ပိုင်ဆိုင်နေပြီး ဗီယက်နမ်သူ ဇနီးသည်ချောချောလေးရယ်၊ သားသမီးတွေရယ်နဲ့ သူ့ဘဝက ပျော်စရာအတိဖြစ်နေပါပြီ။

လောကကြီးမှာ မိမိကို ဘာတွေဖြစ်ပျက်တယ်ဆိုတာထက် ထိုအဖြစ်အပျက်တွေကို မိမိက ဘယ်လိုတုံ့ပြန်မလဲဆိုတာ ပိုအရေးကြီးတယ်။ သင့်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုပေါ်မူတည်ပြီး သင့်ဘဝက ပိုကောင်းသွားနိုင်သလို သင့်ဘဝလည်း ပျက်သွားနိုင်တယ်။ အချစ်က ဘဝရဲ့အရေးကြီးတဲ့အစိတ်အပိုင်းပါ။ ဒါပေမယ့် အချစ်က ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။



စိတ်ဓာတ်ပြန်တက်ဖို့ ဒီ(၅)ချက်ကို အမြဲလုပ်ပါ။

စိတ်ဓာတ်ကျရင် ဘာမှ လုပ်မရတော့ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် ထမင်းတောင် မစားချင်ပါဘူး။ ဘာအလုပ်မှလည်း မယ်မယ်ရရ လုပ်ချင်လေ့ မရှိပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ကျတာ နာတာရှည်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ အချိန်အများကြီး ပုပ်သိုးသွားတတ်ပါတယ်။

သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို သင့်ရဲ့ကျန်းမာရေးဂရုစိုက်သလို ဂရုစိုက်ပါ။ ဥပမာ သင်အဆီများတဲ့အစာတွေ မစားဘူးဆိုပါစို့။ သင်မစားတာ သင်မကြိုက်လို့ ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းမှာစိုးလို့၊ ဝမှာစိုးလို့ မစားတာများပါတယ်။ အကင်တွေကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒါလည်းမကြိုက်လို့ မစားတာထက် မကျန်းမမာဖြစ်မှာစိုးလို့ မစားတာများပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေတဲ့ အရာများစွာ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေပါတယ်။ သင်စိတ်ဓာတ်ကျတိုင်း ဘယ်အရာက သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေတာလဲ ပြန်လေ့လာဆန်းစစ်ပါ။ ပြီးရင် အဲဒီအရာကို သင့်စိတ်ထဲကနေ အမြစ်မကျန် ဆွဲနှုတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင်စိတ်ညစ်

တာ သင့်အမျိုးတွေကြောင့်လား၊ သင့်ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကြောင့်လား၊ သင်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်လေးလား၊ သင်ကြိုက်နေတဲ့ကောင်မလေးလား။

လုံးဝကို စိတ်မညစ်ရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ စိတ်ညစ်သင့်တဲ့အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ စိတ်ညစ်ပါ။ ပြီးရင်ခေါင်းထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။

(၁) သင်မနက်ဖြန်အထိ အသက်ရှင်ဖို့မသေချာဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီနေ့ကတည်းက ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေဖို့ လိုတယ်။

(၂) သင်တစ်ယောက်တည်း ကံမကောင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ လောကကြီးမှာ ကံမကောင်းတဲ့သူပေါင်း များစွာရှိတယ်။ သူတို့ကကောင်းတဲ့အရာတွေပဲ သင်မြင်အောင်ပြကြမှာပါ။ ပြုံးနေတဲ့မျက်နှာမြင်တိုင်း ပျော်နေကြတယ်မထင်ပါနဲ့။ ဒါကြောင့် သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သတိရပါ။

(၃) သင်ကံကောင်းတယ်။ သင်အနည်းဆုံး စာဖတ်နိုင်တယ်။ သင့်မျက်လုံးတွေ ကောင်းလို့ပေါ့။ မမြင်ရတဲ့သူတွေကို ကိုယ်ချင်းစာပါ။ သင့်ထက်နိမ့်ကျတဲ့သူတွေ လောကကြီးမှာ အများကြီးရှိနေတယ်ဆိုတာ သတိရပါ။

(၄) အမြဲတမ်းအကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ အဲဒီအတွက်ဂုဏ်ယူပါ။ အမြဲတမ်းလုပ်နိုင်တာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။ ဖြစ်မလာတာအတွက် စိတ်မဆင်းရဲပါနဲ့။ သင်အကောင်းဆုံး လုပ်ပြီးသွားပါပြီ။

(၅) ကဲအခုပဲ ပြုံးလိုက်တော့နော်။ သင့်ရဲ့တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အဖိုးမတန်တဲ့လူတွေအတွက် နေရာမပေးပါနဲ့။

သင်ရဲ့စိတ်ဟာ သင့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်လိုပါပဲ။ မကောင်းတဲ့အစားအသောက်တွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသောက်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုမစိုက်ရင် ကျန်းမာရေးချွတ်ယွင်းလာပါလိမ့်မယ်။ နေမကောင်းဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဆေးမသောက်ဘဲ ပေနေရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ တစ်ခါတလေအနာခံပြီး ဆေးထိုးမှ ပျောက်တာလည်းရှိပါတယ်။ ဒီလိုမကုသချင်ရင်တော့ ရောဂါကြီးမားလာနိုင်ပြီး အသက်ပါရင်းရနိုင်ပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ စိတ်ဆိုတာဟာလည်း မကျန်းမာတဲ့အတွေးတွေ ထည့်ပါများရင် စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာရေး ယိုယွင်းလာပါတယ်။ စောစောစီးစီး မကုသရင် စိတ်ကျရောဂါတွေအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပြီး တစ်ဘဝလုံး ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။



စွန့်လွှတ်ခြင်းနဲ့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။

တကယ်တော့ မတိုးတက်တာဟာ မစွန့်လွှတ်ရဲသေးလို့ပါ။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ မျှော်လင့်ချက်လေးကို ဖက်တွယ်ပြီး အချို့တွေက သေတဲ့အထိ ဘဝကို အဆုံးသတ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ ဘယ်တော့မှ ကိုယ့်ဆီပြန်မလာတော့မယ့်သူကို မျှော်လင့်ရင်း ရင်ဘတ်ထဲက အပြီးအပိုင်မစွန့်လွှတ်ကြပါဘူး။ အကျိုးဆက်က ဘဝမှာဆုံးဖြတ်ချက်တွေ မှားတတ်ကြပါတယ်။ ထိုဆုံးဖြတ်ချက်အမှားတွေကြောင့်ပဲ ဘဝကလည်းမတိုးတက်ဘဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ စွန့်လွှတ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ ကိုယ်နဲ့မသက်ဆိုင်နိုင်တဲ့ ပစ္စည်းတစ်ခု၊ သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်ရှိခဲ့ရင် အမှန်တရားကို လက်ခံပါ။ ဘဝထဲက ထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ သင်အမှန်တကယ် ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို ရရှိပြီး သင့်ဘဝလည်း ပိုမိုတိုးတက်လာပါလိမ့်မယ်။

ခွင့်လွှတ်တတ်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို ဒုက္ခအပေးဆုံး အရာက အငြိုးအတေးပါပဲ။ တကယ်တော့ နာကျင်တယ်ဆိုတာ အငြိုးထားလို့ပါ။ အငြိုးအတေးတွေက လူကို ပူလောင်စေပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အရမ်းလွယ်ကူတဲ့ ကိစ္စမဟုတ်မှန်းတော့ သိပါတယ်။

ဒါပေမယ့် လောကကြီးမှာ အကောင်းဆုံးအရာတွေက အမြဲ ခက်ခဲတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ခွင့်လွှတ်ဖို့ကို ကြိုးစားပါ။ သင်စိတ်ဆင်းရဲဖို့ အဲဒီအရာက ထိုက်တန်ရဲ့လား ပြန်စဉ်းစားပါ။ သင်ခွင့်မလွှတ်နိုင်ရင် သင့် တစ်ဘဝလုံးကို အဲဒီအငြိုးအတေးတွေက ချုပ်နှောင်ထားပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို မှားယွင်းအောင် အဲဒီအငြိုးအတေးတွေက အမြဲနှောက်ယှက်ပါလိမ့်မယ်။ သင့်ဘဝတစ်ခုလုံး မသေဘဲနဲ့ ငရဲရောက်နေသလို ပူလောင်နေပါလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီလို မပူလောင်အောင် သင်တားဆီးနိုင်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ ခွင့်လွှတ်ခြင်းပါပဲ။ တစ်ခါတလေ လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကြောင့် သင်တစ်နေကုန် စိတ်မကြည်လင်တာမျိုး မြင်ဖူးလား၊ အဓိကအကြောင်းအရင်းက သူပြောလိုက်တဲ့ စကားမဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကက အဲဒီစကားကို ထပ်ခါထပ်ခါ တွေးပြီး ဒေါသထွက်နေတဲ့ သင့်ရဲ့စိတ်ပါ။ အခုအချိန်ကစပြီး ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ သင်အရင်ကထက် ပိုပြီး စိတ်ချမ်းသာလာလိမ့်မယ်။



မနက်ဖြန်တွေ အဓိပ္ပါယ်ရှိပါစေ။

ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပမှာရတဲ့ ဒဏ်ရာထက် ရင်ဘတ်ကိုထိသွားတဲ့ ဒဏ်ရာတွေက ပိုကုသရခက်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဘယ်ဒဏ်ရာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သေသေချာချာ ဂရုစိုက်ရင်တော့ အလျှဉ်းမပျောက်တောင် အမာရွတ်ကလေးကျန်ခဲ့လောက်တဲ့အထိတော့ ကုသလို့ရပါတယ်။

ဒါပေမယ့် အမြန်ဆုံးမကုဘဲနဲ့ ခံစားနေရင်တော့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အလျော်အစားကြီးမားတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ဒဏ်ရာတစ်ခုကြောင့် လက်ဖြတ်ရ၊ ခြေထောက်ဖြတ်ရတာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ပိုအရေးကြီးတဲ့အသက်ကို ဦးစားပေးရလို့ပါပဲ။

ရင်ဘတ်ထဲက ဒဏ်ရာပုပ်သွားရင် လက်တွေ၊ ခြေထောက်တွေတော့ မပေးဆပ်ရပါဘူး။ အဲဒီထက်တန်ဖိုးကြီးမားတဲ့ ဘဝတစ်ခုပေးဆပ်လိုက်ရပါတယ်။ အပုပ်တော့မခံပါနဲ့။ သင့်အသက်က သင့်ချစ်သူတစ်ယောက်ထဲအတွက် အရေးပါတာမဟုတ်ပါဘူး။ သင့်ကိုချစ်တဲ့မိသားစု၊ သင့်ကိုခင်တွယ်တဲ့သူငယ်ချင်း၊ သင့်ကိုချစ်တဲ့ သင့်ရဲ့ခွေးလေး သို့မဟုတ် သင်တစ်ခုခုပြန်လုပ်ပေးသင့်တဲ့ သင့်ရဲ့နိုင်ငံ စသဖြင့် အများကြီးရှိနေပါသေးတယ်။ နည်းနည်းတော့ နာမယ်။ ဒါပေမယ့် ပြန်ကောင်းလာဖို့မရှိတာသေချာရင် စောစောဖြတ်လိုက်ပါ။

သင်အသက်ရှင်ဖို့ မနက်ဖြန်တွေပြန်လည်ပြီး နိုးထလာပါလိမ့်မယ်။ သင်ရဲ့မနက်ဖြန်တွေ ပြန်လည်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ မနက်ဖြန်တွေ သူမယူသွားပါဘူး။ သူ့အတွက်မလိုအပ်တဲ့ မနက်ဖြန်တွေ သင်ရှုးမိုက်စွာ လက်ဆောင်ထည့်ပေးလိုက်တာပါ။ သင့်ကိုလိုအပ်တဲ့သူတွေအတွက် အဲဒီ မနက်ဖြန်တွေ ပြန်ယူပြီးရှင်သန်လိုက်ပါ။ ဘဝကို ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ဖြတ်သန်း လိုက်ပါ။

သင့်ရဲ့မနက်ဖြန်တွေကို ပြန်လည်ပြီး အသက်ပြန်သွင်းပါ။ သင့်ရဲ့ မိသားစု၊ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်း၊ သင့်ရဲ့နိုင်ငံ၊ သင့်ရဲ့လူမျိုး စတာတွေအတွက် ကြိုးစားရင်း အောင်မြင်အောင် ပြန်လည်ပြီး ကြိုးစားပါ။ လောကကြီးမှာ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့လူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါစေ။



သူတို့ကိုကျေးဇူးတင်ပါ။
ဒါပေမယ့် သူတို့လိုမဖြစ်ပါစေနဲ့။

“မျက်လုံးတစ်လုံးအတွက် မျက်လုံးတစ်လုံးဆိုတဲ့ အယူအဆက ကမ္ဘာကြီးကို အမှောင်ကျစေလိမ့်မယ်။”

မဟတ္တမဂန္ဒီ

သင့်ကို နှိမ်ခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူ့ကြောင့် သင်အောင်မြင်တဲ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လာတာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် နှိမ့်ကျတဲ့သူတွေကို လက်တွဲခေါ်ပါ။

သင့်ကို ကဲ့ရဲ့ခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူ့ကြောင့် ကဲ့ရဲ့ခံရရင် ဘယ်လိုခံစားရလဲဆိုတာ သင်သိခဲ့တာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် ဘယ်သူ့ကိုမှ ပြန်မကဲ့ရဲ့ပါနဲ့။

သင့်ကို အရင်းနှီးဆုံးသူငယ်ချင်းအဖြစ်ပေါင်းပြီး လိမ်သွားခဲ့တဲ့သူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူက ဘဝရဲ့အရေးကြီးဆုံးသင်ခန်းစာကို သင်ပေးခဲ့တာပါ။ သူ့ကြောင့် သင်လူတစ်ယောက်ကို မျက်လုံးမှိတ်ယုံကြည်တတ်မှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် သင့်ကိုယုံကြည်တဲ့သူကို ဘယ်တော့မှမလိမ်ပါနဲ့။ အဲဒီခံစားချက် ဘယ်လောက်ဆိုးတယ်ဆိုတာ သင်သိပြီးသားပါ။

သင်အကူအညီတောင်းခဲ့တိုင်း လှည့်မကြည့်ခဲ့တဲ့ သူတွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သူတို့ကြောင့် သင့်ကိုယ်သင် အားကိုးတတ်လာတာပါ။ သင့်အလှည့်ကျရင် သူများအခက်အခဲကို ကူညီပါ။

သင့်ကို ခေါင်းပုံဖြတ်ခဲ့တဲ့ ခေါင်းဆောင်တွေကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ ခေါင်းပုံဖြတ်တဲ့သူတွေက ခေါင်းရှောင်တစ်ယောက်အောက်မှာ လုပ်ရတဲ့ အောက်လက်ငယ်သားတစ်ယောက်ရဲ့ခံစားမှုမျိုးကို သင်နဲ့မိတ်ဆက် ပေးခဲ့လို့ပါ။ သင်ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တဲ့နေ့ သင့်လက်အောက်ငယ်သားတွေ ဘယ်တော့မှ အဲဒီလိုမခံစားရပါစေနဲ့။

သင်အလုပ်ကိုသူများထက်အဆပေါင်းများစွာ ကြိုးစားခဲ့ပေမယ့် လစာနည်းနည်းတောင် တိုးမပေးခဲ့တဲ့အလုပ်ရှင်ကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင်ကြိုးစားခဲ့လို့ သင့်မှာ အရည်အချင်းတွေရှိနေရင် သင့်အတွက်အလုပ်မရှားတော့ပါဘူး။ အခွင့်အရေးပေါင်းများစွာက သင့်ရှေ့လက်တစ်ကမ်းမှာ ရောက်နေပါပြီ။ သင့်တန်ဖိုးကို အသိအမှတ်ပြုတဲ့နေရာကို ပြောင်းပါ။ သင်အလုပ်ရှင်ဖြစ်တဲ့နေ့ သင့်ရဲ့လက်အောက်မှာလုပ်နေတဲ့ ဝန်ထမ်းတွေကို တန်ဖိုးထားပါ။

သင့်ကိုပစ်ခွာသွားသူကို ကျေးဇူးတင်ပါ။ သင့်ကိုတန်ဖိုးမထားသူတစ်ယောက်ကို သင်စောစောစီးစီး သိလိုက်ရတာပါ။ နောက်ကျမှ သိရင် အရာရာနောက်ကျနေပါလိမ့်မယ်။ သူ့ကြောင့် သင်နဲ့ထိုက်တန်တဲ့သူကိုတွေ့ဖို့ လမ်းပွင့်သွားတာပါ။ သင့်ကိုတန်ဖိုးထားတဲ့ လူတစ်ယောက်တွေ့တဲ့နေ့ကျရင် သင့်ကို သူလုပ်ခဲ့တဲ့အမှားမျိုး ထပ်မလုပ်ပါနဲ့။

အထက်မှာဖော်ပြခဲ့တဲ့လူမျိုးတွေကို ဘယ်တော့မှမမုန်းပါနဲ့။ သူတို့က သင်မုန်းရလောက်အောင် မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ထဲက နှမ်းတစ်စေ့စာနေရာလောက်တောင် မထိုက်တန်တဲ့သူတွေပါ။ သူတို့ကြောင့် သင့်ရဲ့ရိုးသားမှု၊ အကျင့်စာရိတ္တတွေ ဘယ်တော့မှပျက်မသွားပါစေနဲ့။ သူတို့ သင့်ကို ပြုမူခဲ့တဲ့အတိုင်း သင်လည်းပြုမူမယ်ဆိုရင် သင်လည်း သူတို့လို ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ သူတို့သင့်ကို ပြောင်းလဲနေတာကို ဘယ်တော့မှ လက်မခံပါနဲ့။

သူတို့ကြောင့် သင်ကြိုးစားတာ ဘယ်တော့မှရပ်မသွားစေနဲ့။ သင့်ရဲ့ ဖြူနေတဲ့စိတ်ထားကို သူတို့ကြောင့်အစွန်းအထင်းမခံပါနဲ့။ ဘယ်တော့မှလည်း ကလဲ့စားချေဖို့ မကြိုးစားပါနဲ့။



ဒီစကား(၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင်ဘယ်တော့မှမပြောမိစေနဲ့။

(၁) ငါ့ကိုယ်ငါအရမ်းမုန်းတာပဲ။

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် သင့်ကိုယ်သင် မုန်းတဲ့စကားကို မပြောသင့်ပါဘူး။ အမုန်းဆိုတာ အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားသင့်တဲ့စကားလုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သင် မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အရာတစ်ခုအတွက် သင့်ကိုယ်သင် မုန်းနေခြင်းက မဖြစ်သင့်ပါဘူး။ သင့်ရဲ့ဖြစ်တည်ခြင်းအတွက် ဘယ်တော့မှ မရှက်ကြောက်သင့်ပါဘူး။ ဥပမာအနေနဲ့ American Idol ဆိုတဲ့ပြိုင်ပွဲကိုပြော ပြပါ့မယ်။ အဲဒီပြိုင်ပွဲမှာဆိုရင် အမေရိကန်မှာရှိတဲ့ အဆိုဝါသနာပါတဲ့သူအား လုံး ဝင်ပြိုင်နိုင်ပြီး ဆုရဖို့ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားရတဲ့ပြိုင်ပွဲမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုပြိုင်ပွဲတွေမှာ တစ်ခါတလေတွေ့ရတာကတော့ လက်မပါတဲ့သူ၊ ခြေ ထောက်မသန်တဲ့သူစသဖြင့်အစုံပါပဲ။ သူတို့တွေက သူတို့မပြောင်းလဲနိုင်တဲ့ အရာတွေအတွက် စိတ်မဆင်းရဲဘဲနဲ့ ဘဝကိုရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်နေကြတာပါ။ နောက်ဥပမာတစ်ခုကတော့ ဆယ်တန်းမှာသင်ခဲ့ဖူးတဲ့ Helen Keller ပါပဲ။ မျက်လုံးလည်းမမြင်ရ၊ နားလည်းမကြားရဘဲနဲ့ ဘဝကိုရဲရဲရင့်ရင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့တဲ့ သူမကို သင့်ကိုယ်သင်မုန်းတယ်လို့ပြောတိုင်း အားနာပါ။ အခုအချိန်ကစပြီး

သင့်ကိုယ်သင် မမုန်းပါနဲ့တော့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အဲဒါအရမ်းအန္တရာယ်ရှိလို့ပါ။ သင့်ရဲ့စိတ်ကို အောက်ဆုံးအထိဆွဲချတာ သင်ကိုယ်တိုင်မဖြစ်ပါစေနဲ့။

(၂) ငါအဲ့ဒီလောက်မတော်ပါဘူး။

တကယ်လို့ သင့်ကိုယ်သင် မတော်ဘူးထင်ရင်တော့ သင်ဘာလို့အဲဒီလို ခံစားနေရလဲဆိုတာ ပြန်သုံးသပ်ဖို့လိုပါပြီ။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိဘတွေက ပြောလို့လား၊ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောလို့လား၊ အဲဒါဆိုရင်တော့ အချိန်မီပါသေးတယ်။ သူတို့ပြောတာတွေ ယုံဖို့မလိုပါဘူး။ သင်လုပ်ဖို့လိုတာက သူတို့မှားကြောင်း သက်သေပြဖို့ပါ။ သင့်ကို စိတ်အားတက်စေမယ့်သူတွေနဲ့အချိန်ပိုဖြုန်းပါ။ သင့်ကို စိတ်ဓာတ်ကျစေသူတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံးရှောင်ရှားပါ။ သင့်ကိုယ်သင် မတော်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှမတွေးပါနဲ့။ လောကကြီးမှာ သင့်လိုလူမျိုး နောက်တစ်ယောက် မရှိပါဘူး။

(၃) လောကကြီးမှာငါအထီးကျန်ဆုံးပါပဲ။

ဘယ်သူကမှ သင့်ကို ဂရုမစိုက်ဘူးလို့ ထင်နေတာလား။ တကယ်တော့ သင့်ကိုဂရုစိုက်တဲ့သူတွေ လောကကြီးမှာအများကြီးရှိပါတယ်။ သင့်ရဲ့မိသားစု၊ သင့်ရဲ့သူငယ်ချင်း စသဖြင့် သင့်ကိုဂရုစိုက်သူတွေရှိပါတယ်။ တကယ်လို့ ကံမကောင်းစွာနဲ့ သင့်သူတို့ကို မပိုင်ဆိုင်ဘူးဆိုရင်လည်း သင်အထီးမကျန်သေးပါဘူး။ သင်လုပ်လို့ရတာတွေရှိပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရှာနိုင်ပါတယ်။ လူတွေကို ကြင်နာနိုင်ပါတယ်။ ကြင်နာတတ်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်တော့မှ အထီးမကျန်ပါဘူး။ အားငယ်တဲ့စိတ်တွေဝင်ဖို့ အချိန်မရှိနိုင်လောက်အောင်ကို သင်ကြင်နာလို့ရပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအသစ်တွေရှာဖို့စိတ်မဝင်စားရင်တောင် မိဘမဲ့ကလေးကျောင်းတွေ၊ မျက်မမြင်ကျောင်းတွေ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုစောင့်ရှောက်ရေးတွေ၊ လူမှုကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့တွေမှာ စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်လို့ရပါတယ်။ သင့်ကိုယ်သင်ဘေးထုတ်ထားရင်

သင်ဘယ်တော့မှ လူတွေနဲ့လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

(၄) ငါနဲ့တန်တာပဲရတာပါလေ။

တစ်စုံတစ်ရာ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြုံတိုင်း ဒါငါနဲ့တန်တာပဲဖြစ်မှာပါလို့ ပြောလေ့ရှိပါသလား။ အဲဒါက အရမ်းမှားပါတယ်။ ဆိုးဆိုးရွားရွားကြုံတိုင်း သင့်ကိုယ့်သင် အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး။ အချို့သောပြဿနာတွေကို သင် တားဆီးလို့မရပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်အကောင်းဆုံးကြိုးစားနေသ၍ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်မတင်သင့်ပါဘူး။

(၅) ငါလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ဒီအထင်အမြင်ကလည်း လူတော်တော်များများကို ဒုက္ခပေးပါတယ်။ လူအများစုက သူတို့ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တွေကို အဲဒီစကားကြောင့်ပဲ အကောင်အထည်မဖော်နိုင်ကြတာပါ။ ဒီတော့ သင့်မှာရည်မှန်းချက်ရှိရင် ဘယ်တော့မှ အဲဒီလိုမတွေးပါနဲ့။ ရည်မှန်းချက်အောင်မြင်သည် မအောင်မြင်သည်ထက် သင့်ရည်မှန်းချက်ပေါ် ယုံကြည်ဖို့လိုပါတယ်။ သင်လုပ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို စိတ်ထဲအမြဲစွဲထားပါ။ ကျရှုံးမှာကို မကြောက်ပါနဲ့။ သောမတ်အယ်ဒီဆင်တောင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကြိုးစားပြီးမှ အောင်မြင်ခဲ့တာပါ။ သင်လုပ်နိုင်တယ်။ လုပ်ဖို့ပဲလိုတာပါ။

(၆) လောကကြီးမှာ ငါအညံ့ဆုံးလူသားဖြစ်မှာပါ။

သင်အမှားလုပ်ပြီးတဲ့အချိန်တိုင်း၊ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်မနေသင့်ပါဘူး။ သင်ဘာပဲမှားခဲ့မှားခဲ့ သင်သိထားရမှာက အဲဒါအတိတ်ကပါ။ ပြန်ပြင်လို့မရတော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင့်ကိုယ်သင်အပြစ်တင်နေလို့လည်း ဘာမှမထူးပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီအမှားကနေ သင်ခန်းစာယူပါ။ လူတိုင်းလူတိုင်း မှားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် မှားတိုင်းညံ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ အမှားကင်းတဲ့

သူရယ်လို့ လောကကြီးမှာ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် သင်မညံ့ပါဘူး။

အထက်ပါ စကား (၆)ခွန်းက လူတွေအမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ သူတို့ကိုသူတို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ သင်ရော အဲဒီလူတွေထဲမှာ ပါပါသလား။ အဲဒီလို တွေးခြင်းက ကျန်းမာရေးနဲ့ မညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေ စားနေသလိုပါပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီလိုအတွေးတွေ သင့်ခေါင်းထဲဝင်လာတိုင်း ရှင်းထုတ်ပစ်ဖို့ မမေ့ပါနဲ့။ စိတ်ညစ်စရာ တော်တော်များများက သူများတွေက ပေးတတ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာပြန်ပေးကြတာပါ။ အခုကစပြီး အဲဒီစကား (၆)ခွန်းကို သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်တော့မှ မပြောမိပါစေနဲ့။



အကောင်းမြင်တတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။

တစ်ချို့ကမေးတယ်၊ အနိုင်ကျင့်ခံနေရတာကိုလည်း အကောင်းမြင်ရမှာလားတဲ့။ တကယ်တော့ သူတို့က အကောင်းမြင်ခြင်း (Optimism) နဲ့ နုံအခြင်းကို မကွဲတာပါ။ အကောင်းမြင်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုအနိုင်ကျင့်နေတဲ့သူကို ခေါင်းငုံ့ပြီး ခံခြင်းကို ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။

အကောင်းမြင်တယ်ဆိုတာ မပြောင်းလဲနိုင်သေးတဲ့အရာတွေကို စိတ်ဆင်းရဲနေမယ့်အစား မိမိစိတ်ချမ်းသာနိုင်မယ့်ဘက်ကို ပါးပါးနပ်နပ် ပြောင်းလဲတာပါ။ ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် သင်ဆင်းရမယ့်ဘတ်စ်ကားမှတ်တိုင်မရောက်ခင် အနီးနားမှာ မီးပွိုင့်မိနေတယ်ဆိုပါစို့။ သင်တွေးလို့ရတာ (၂)ခုရှိတယ်။ တစ်ခုက ဒေါသထွက်ပြီး မီးပွိုင့်ကိုဆဲနေမယ်။ နောက်တစ်ခုက "ဒါဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်ဖို့ အခွင့်အရေးကောင်းပဲ"ဆိုပြီး ဆင်းလျှောက်လို့ရတယ်။

သေချာတာကတော့ သင်မီးပွိုင့်ကြီးကို စိမ်းအောင်လုပ်လို့မရဘူး။ အချိန်တန်မှသာ သူ့ဘာသာစိမ်းသွားမှာ။ ဒီတော့ သင်စိတ်ဆင်းရဲအောင်

မီးပွိုင့်ကြီးထိုင်ဆဲနေလို့ရတယ်။ သို့မဟုတ် အကောင်းမြင်ပြီး ကျန်းမာရေး အတွက် လမ်းလျှောက်လို့ရတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း (Positive Thinking) ဆိုတာ တကယ်တော့ နားထောင်လို့ကောင်းတဲ့ စကားစုတစ်ခုပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်းက သင့်ဘဝကို အများကြီးပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေပြီး ဘဝကို နေတတ်ထိုင်တတ်သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

ဘဝဆိုတာ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းတာမို့ အမြဲတမ်းအကောင်းမြင်ဖို့ဆိုတာ ကတော့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ သင်ထင်ကောင်းထင်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမယ့် သင် တတ်နိုင်သလောက်တော့ ကြိုးစားလို့ရပါတယ်။ အကောင်းမြင်ခြင်းက သင့် ဘဝရဲ့ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုတွေကို အများကြီး အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ အောက်မှာတော့ အကောင်းမြင်ခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်မယ့်အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) အကောင်းမြင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျစေတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတွေမရှိဘဲ နေဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် အကောင်းမြင်ခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို ကောင်းကောင်း လျော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ အကောင်းမြင်တဲ့ကိစ္စတော်တော်များများက အောင် အောင်မြင်မြင်ပြီးဆုံးတာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင်စိတ်ဖိစီးမှုတွေ များ လာတဲ့အခါ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်ဖို့ သတိပေးပါ။ အကောင်းမြင်ခြင်း အားဖြင့် ခဏတာသင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှုက လွတ်မြောက်ပြီး ပြဿနာကို မှန်မှန် ကန်ကန် ဖြေရှင်းနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ အကျိုးဆက်အားဖြင့် သင့်ရဲ့စိတ်ဖိစီးမှု တွေပါ လျော့ကျသွားနိုင်ပါတယ်။

(၂) သင့်ရဲ့ Blood pressure ကို လျော့ကျစေတယ်။

သင့်မှာ blood pressure တွေ အရမ်းတက်နေပြီး သင်ကလည်း အကောင်းမြင်တတ်သူတစ်ယောက် မဟုတ်ရင်တော့ သင့်အနေနဲ့ အကောင်းမြင်တတ်ဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါပြီ။ အဆိုးမြင်တတ်တဲ့သူတွေက အကောင်းမြင်တတ်တဲ့သူတွေထက် blood pressure ပိုမြင့်လေ့ရှိပါတယ်။ အဆိုးမြင်သူများမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ ပိုရှိခြင်းကြောင့် blood pressure ပိုမြင့်မားရခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

(၃) အကောင်းမြင်သူတွေက ကျန်းမာရေးပိုကောင်းလေ့ရှိတယ်။

အကောင်းမြင်တတ်သူတွေက တကယ်တော့ သူ့တို့ကို သူတို့လည်း ပိုမိုဂရုစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကောင်းတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ လောကဓံတရားတွေကို တိုက်ခိုက်ရာမှာလည်း သူများတွေထက်ပိုပြီး ခံနိုင်ရည်ရှိကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၄) Positive Thinking ရှိခြင်းဟာ အရွယ်တင်စေပါတယ်။

သုတေသနတွေအရ အကောင်းမြင်သူတွေဟာ အဆိုးမြင်သူတွေထက် ပိုပြီး နုပျိုကြပါတယ်တဲ့။ ကျန်းမာရေးရှုထောင့်ကလည်း အကောင်းမြင်ခြင်းက နုပျိုခြင်းကို အထောက်အကူပြုပါတယ်။ မြန်မာစကားပုံမှာလည်း ရှိပါတယ်။ "စိတ်ပျိုတော့ ကိုယ်နု"တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အကောင်းမြင်ပါ။

(၅) သင့်ရဲ့နှလုံးသားနဲ့ ဦးနှောက်ကျန်းမာရေး ဒေါင်ဒေါင်မြည်နေမယ်။

အကောင်းမြင်ခြင်းရဲ့ အကောင်းဆုံးစွမ်းအားကတော့ စိတ်ချမ်းသာခြင်းပါပဲ။ သုတေသနတွေအရလည်း အကောင်းမြင်တတ်တဲ့ သူတွေမှာ နှလုံးရောဂါဖြစ်တာ နည်းလေ့ရှိပါတယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ အခုချိန်ကစပြီး အကောင်း

မြင်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ တကယ် လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ရင် အကောင်း မြင်ခြင်းဟာ ဘဝအတွက် တကယ်အကျိုးပြုကြောင်း သိရှိရပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍ သင်ဟာ အကောင်းမမြင်တတ်ဘူးဆိုရင် အခုကစပြီး လေ့ကျင့် ကြည့်ပါ။

"အကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။
နေ့ရထိုင်ရ ပိုသက်သာပါတယ်။"
ဒလိုင်းလားမား

Ref: en.amerlkanki.com

ရည်မှန်းချက်ပျောက်နေသူများအတွက်

မြန်မာပြည်ကလူငယ်တွေကို မင်းရဲ့ဘဝရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့ မေးလိုက်ရင် တော်တော်များများက စိတ်ထဲမှာရေရေရာရာ မသိပါဘူး။ သင်ရော အဲဒီလိုပဲလား။ အဲဒီလိုပဲဆိုရင်တော့ စိတ်အားမငယ်ပါနဲ့။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ၁၀ တန်းအောင်တဲ့အထိ ရည်မှန်းချက် မရှိခဲ့ပါဘူး။ ကျွန်တော် ၁၀ တန်းတက်နေတုန်းက ကျွန်တော့်ရည်မှန်းချက်ဘာလဲလို့မေးရင် ဖြေရအခက်ဆုံးပဲ။

ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော်ဘာဖြစ်ချင်မှန်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် မသိခဲ့လို့ပါ။ ဒါပေမယ့် ၁၀တန်းကို အောင်ကိုအောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ ယုံကြည်ချက်ကတော့ ခိုင်ခိုင်မာမာ ရှိနေခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ကိုယ်စိတ်ဝင်စားတဲ့အရာ၊ ဝါသနာပါတဲ့အရာတွေကို ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘရဲ့ကျပ်တည်းတဲ့အခြေအနေကြောင့် သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ "မင်းအောင်မြင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး" ဆိုတဲ့စကားတွေကြောင့်၊ အစိုးရရဲ့ပညာရေးအပေါ် မထောက်ပံ့ခဲ့မှုတွေကြောင့် အကုန်လုံးရေစုန်မျှောခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ အားပေးမယ့်သူ ထောက်ပံ့မယ့်သူရှားပါးခဲ့ပါတယ်။ ဆင်းရဲတဲ့မိသားစုက ကလေးက ၁၀တန်းမှာ ဘာသာစုံ ဂုဏ်ထူး

ထွက်လည်း သူ တက္ကသိုလ် ဆက်ပြီးမတက်နိုင်မှန်းသိနေတော့ စာမကြိုးစားချင်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူငယ်အချို့ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ဆိုတာတွေလည်း ရေစုန်မျောခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း လူငယ်တိုင်းတော့မဟုတ်ပါဘူး။ အဲဒီလို ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ အောင်မြင်လာတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။

သူများနိုင်ငံကလူငယ်တွေကို မေးရင်တော့ ငယ်ငယ်ကတည်းက ရည်မှန်းချက်ရှိကြတာ များပါတယ်။ ဥပမာ အမေရိကန်က ကလေးတွေဆို ငယ်ငယ်လေးကတည်းက Steve Jobs လို ဖြစ်ချင်တဲ့သူရှိတယ်။ Mark Zuckerberg လို ဖြစ်ချင်တဲ့သူ ရှိတယ်။ Michael Jackson လို Pop အကျော်အမော်တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်တဲ့ကလေးတွေ ရှိတယ်။ သူတို့က သူတို့မျက်စိရှေ့မှာတင် သူတို့အားကျရတဲ့ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တွေ၊ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ၊ အနုပညာရှင်တွေ အများကြီးရှိတဲ့အပြင် ငယ်ငယ်ကတည်းက ကိုယ်ဝါသနာပါတာကိုလုပ်ဖို့ မိဘတွေကလည်း အများအားဖြင့် အားပေးကြတယ်။ ဒီလိုပြောလို့ ကျွန်တော်က မြန်မာပြည်က မိဘတွေကို အပြစ်တင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့လည်း အခြေအနေအရပ်ရပ်ကြောင့် သူတို့ဘာသာရပ်တည် နိုင်အောင် မနည်းကြိုးစားပြီး သားသမီးကို ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ခဲ့ရတာပါ။ ဒီလို အခြေအနေရှိခဲ့တဲ့ မြန်မာပြည်က ကလေးတွေမှာ ရည်မှန်းချက်မယ်မယ်ရရမရှိတာ သိပ်ဆန်းလှတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် တိုင်းပြည်အခြေအနေ၊ မိဘအခြေအနေတွေကို ဆင်ခြေပေးပြီး ဘာမှမလုပ်ရင်တော့ လူပိုလူပျင်းဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ လိုလျှင်ကြံဆ နည်းလမ်းရတဲ့။ ရည်မှန်းချက် မယ်မယ်ရရမရှိသေးတဲ့သူတွေအတွက် ကျွန်တော်ကျင့်သုံးခဲ့တဲ့ နည်းလမ်းလေး လက်ဆောင်ပေးချင်ပါတယ်။

ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ အကြမ်းအားဖြင့် (၂)မျိုး ရှိပါတယ်။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်နဲ့ ရေတိုရည်မှန်းချက်ပါ။ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်ချင်တာ၊ အင်ဂျင်နီယာဖြစ်ချင်တာမျိုးပါ။ ရေတိုရည်မှန်းချက်ကတော့ အခုလတ်တလော ပစ်မှတ်ထားထားတဲ့ ပန်းတိုင်ပေါ့။ ဒီတော့ ရေရှည်ရည်မှန်း

ချက် မရှိလည်း စိတ်မပူပါနဲ့။

နိုင်ငံရဲ့အနေအထား၊ ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားတွေကြောင့် ဖြစ်နေရတာပါ။ ပြုပြင်လို့မရတဲ့ အရာတွေအတွက် စိတ်ညစ်မနေနဲ့တော့။ ပြုပြင်လို့ရတဲ့ အရာတွေကို အာရုံစိုက်ပြီး အောင်မြင်အောင် လုပ်ကြရအောင်။ အဲဒီရေရှည် ရည်မှန်းချက်ကြီး သင့်မှာအခုမရှိလည်း သင်အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။

"ကျရှုံးတဲ့သူတွေက အဖြစ်အပျက်တွေ
ဖြစ်ထွန်းလာတာကို စောင့်မျှော်ကြတယ်။
အောင်မြင်တဲ့သူတွေက အဖြစ်အပျက်တွေ
ဖြစ်ထွန်းအောင် လုပ်ဆောင်ကြတယ်"

- Anonymous

ရေတိုရည်မှန်းချက်ပဲ ထားပါ။ ဥပမာ ကျွန်တော်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲလို့ အခုမေးရင် လက်ရှိရေးနေတဲ့ ဒီစာလေးကို အကောင်းဆုံးအောင် အောင်မြင်မြင် ပြီးဆုံးအောင် ရေးဖို့ပါပဲ။ ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် ရည်မှန်းချက်ထားပါ။ ဥပမာ သင် ဒီစာကို ဖတ်နေတယ်ဆိုပါစို့။ ဒီစာကို အာရုံစူးစိုက်စွာနဲ့ ဖတ်မယ်လို့ ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ပါ။ ရေတို ရည်မှန်းချက်ဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်းက အရာရာကို အကောင်းဆုံးလုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပါ။

သင်ရဲ့ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကို အခုမသိသေးလည်း စိတ်လုံးဝမပူပါနဲ့။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ သင်အရာရာတိုင်းကို အကောင်းဆုံးတွေ လုပ်နေတဲ့အတွက် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဘာလုပ်လုပ် အောင်မြင်လာပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါကျရင် သင့်ရေရှည်ရည်မှန်းချက်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း ရုပ်လုံးပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။ သင် အခုဘာလုပ်နေလဲ အကောင်းဆုံးလုပ်လိုက်ပါ။ အင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်း တက်နေတာလား။ အဲဒီသင်တန်းပြီးရင် သင်အင်္ဂလိပ်စာ ကျွမ်းကျင်ရမယ်ဆိုပြီး စကြိုးစားလိုက်ပါတော့။ မနက်ဖြန် အင်တာဗျူးဖြေဖို့ရှိလား။

အဲဒီအင်တာဗျူးကို အောင်ကိုအောင်ရမယ်ဆိုပြီး ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ပါ။ အခု စာတစ်ပုဒ်ကျက်နေလား၊ အဲဒီစာတစ်ပုဒ်ကို ရကိုရရမယ်လို့ ရည်မှန်းချက် ထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင် အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ရည်မှန်းချက်လေးတွေ အောင်မြင်လာတိုင်း သင့်ကိုယ်သင် ချီးကျူးဖို့မမေ့နဲ့။ သင်က တော်လို့သာ၊ အရည်အချင်းရှိလို့သာ အဲဒီလိုရည်မှန်းချက်လေးတွေကို အောင်မြင်အောင် လုပ်နိုင်တာပါ။ အောင်မြင်လာတာလေးတွေများလာရင် သင့်ကိုယ်သင် ယုံကြည်မှုက မထင်မှတ်ထားလောက်အောင် မြင့်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ သင်ဘာလုပ်လုပ် အောင်မြင်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်လာပါလိမ့်မယ်။

ရေတိုရည်မှန်းချက်လေးတွေနဲ့ ရေရှည်ရည်မှန်းချက်တစ်ခုတည်ဆောက်ကြစို့။ သင်လက်မမြှောက်သ၍ သင်မရှုံးသေးပါဘူး။ ဘယ်လိုအသက်အရွယ်ပဲ သင်ဖြစ်နေပါစေ။ သင့်အိပ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်လိုက်ပါနဲ့။ အခုအချိန်ကစပြီး လုပ်နေသမျှအရာတွေကို အကောင်းဆုံးလုပ်ပါ။



စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေရန် နည်းလမ်း (၄)မျိုး

ဒီနည်းလမ်း (၄)ခုကိုတော့ ကျွန်တော် **www.time.com** မှာတွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို ဘယ်သူတွေသုံးလဲဆိုတာ သင်သိရင် အံ့သြသွားပါလိမ့်မယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးပြုသူတွေကတော့ Navy SEALs နဲ့ အိုလံပစ်ကစားသမားတွေပါ။ ဒီနေရာမှာ အိုလံပစ်အားကစားသမားတွေကိုတော့ စာဖတ်သူ ကောင်းကောင်းသိနိုင်ပေမယ့် Navy SEALs ဆိုတာကိုတော့ မသိသေးသူတွေအတွက် ရှင်းပြချင်ပါတယ်။ Navy SEALs ဆိုတာ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာ အကောင်းဆုံးအကြံ့ခိုင်ဆုံး စစ်သားတွေပါ။ အိုစမာဘင်လာဒင်ကို နှိမ်နင်းခဲ့တာ Navy SEALs အဖွဲ့ပါ။ Capatain Phillips ဆိုတဲ့ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ပြန်ရိုက်ထားတဲ့ အဖြစ်အပျက်မှာလည်း Navy SEALs အဖွဲ့သားတွေပဲ သွားရောက်ကယ်ဆယ်ခဲ့တာပါ။ ဒါဟာ ဥပမာ ၂ခုလောက်ပဲဖြစ်ပြီး အခြားထူးထူးချွန်ချွန် ပြောင်ပြောင်မြောက်မြောက် ဆောင်ရွက်ခဲ့တာတွေ အများကြီးပါပဲ။ Navy SEALs အဖွဲ့ထဲကို ဝင်ခွင့်ရဖို့ဆိုတာ တော်ရုံတန်ရုံ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှုမျိုးနဲ့ မရပါဘူး။ တော်တော်များများ Navy SEALs စစ်သားတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ပေမယ့် လေ့ကျင့်ရေးမှာတင် လှည့်ပြန်ခဲ့ရသူတွေရှိပါတယ်။ အမေရိကန်နိုင်ငံအတွက် အတော်ဆုံးစစ်သားတွေကို မွေးထုတ်

ပေးနေတဲ့နေရာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တွေဟာ သာမန်စစ်သားတွေနဲ့မတူပါဘူး။ ပိုမိုပြင်းထန်ပါတယ်။ သူတို့လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်တွေ၊ သူတို့ရဲ့ သန်မာမှုတွေကို သိချင်ရင်တော့ Lone Survivor ဆိုတဲ့ နာမည်ကြီးဇာတ်ကားကို ကြည့်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုမျိုး ကြံ့ကြံ့ခိုင်တဲ့ စစ်သားတွေကို ခန္ဓာကိုယ်ပဲ သန်မာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မြင့်မားစေဖို့ နည်းလမ်းများစွာနဲ့ သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးခဲ့တာပါ။ ဒီလိုပါပဲ အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ အိုလံပစ်ကစားပွဲကြီးအတွက် လေ့ကျင့်နေရတဲ့ကစားသမားတွေမှာလည်း စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။ အခု ဖော်ပြပေးမယ့် နည်းလမ်း (၄)မျိုးက Navy SEALs မှာရော၊ အိုလံပစ် ကစားသမားတွေကို လေ့ကျင့်ပေးရာမှာရော အသုံးပြုတဲ့နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါ တယ်။ Navy SEALs တွေက ရန်သူတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်တွေ့ရာမှာ၊ အသက် အန္တရာယ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရာမှာ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တည်ငြိမ်ဖို့ ဒီနည်းလမ်း တွေကို အသုံးပြုပြီး အိုလံပစ်ကစားသမားတွေက ပြိုင်ဘက်နဲ့ ယှဉ်ပြိုင်ရာမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးက စောင့်ကြည့်နေချိန်မှာ စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ဖို့ ဒီနည်းလမ်း တွေကို အသုံးပြုပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းတွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ လည်း အသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အောက်မှာ သူတို့ သုံးတဲ့နည်းလမ်း(၄)မျိုးကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

(၁) အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သင့်ကိုသင်ပြောပါ။

သင့်ရဲ့ဦးနှောက်က အချိန်တိုင်းမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ဦးနှောက် ထဲမှာ တစ်မိနစ်အတွင်း သင့်ကိုယ်သင်စာလုံးရေပေါင်း ၃၀၀ ကနေ ၁၀၀၀ ကြား ပြောနေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာက ဆိုပါတယ်။ အိုလံပစ်ကစားသမားတွေ ရော၊ Navy SEALs အဖွဲ့သားတွေရော အကောင်းမြင်တဲ့အတွေးတွေက အကျိုးရှိကြောင်းကို သဘောတူကြပါတယ်။

"ပြိုင်ပွဲမစခင်မှာ ကျွန်တော့်စိတ်တွေကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်

အောင် အနားပေးထားပါတယ်။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စကားတွေ ပြန်ပြော ပါတယ်။ ပြောတဲ့စကားတွေက အကောင်းဘက်ကချည်းပါပဲ။ အဲဒီလို ပြောရင်းနဲ့ ကျွန်တော် အမှားအယွင်းလုံးဝလုပ်မိမှာ မဟုတ်ဘူးလို့ ခံစားမိလာ ပါတယ်။ ကျွန်တော် လုပ်နိုင်တယ်လို့လည်း ယုံကြည်လာပါတယ်”လို့ အိုလံ ပစ်ကစားသမားတစ်ယောက်က ပြန်လည်ပြောပြခဲ့ပါတယ်။

SEALs အဖွဲ့သားတွေကလည်း ဒီနည်းလမ်းကိုပဲ အသုံးပြုပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူတို့အသုံးပြုတဲ့ပုံက ပိုကြောက်ဖို့ကောင်းပါတယ်။ ဘယ်လောက် များ ကြောက်စရာကောင်းလဲဆိုတာ ပြောပြပါ့မယ်။ အရင်ဆုံးသင်တန်းသား ကို ရေငုပ်ဝတ်စုံဝတ်ပေးလိုက်ပါတယ်။ နောက်မှာ အသက်ရှူဖို့အောက်ဆီဂျင် ဘူး ပါပါတယ်။ ပြီးတော့ စငုပ်ရပါတယ်။ နောက်မှာ သင်တန်းနည်းပြက လည်း အတူတူလိုက်ပြီးငုပ်ပါတယ်။ အောက်ကိုရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာတော့ သင်တန်းနည်းပြက သင်တန်းသားရဲ့ပါးစပ်မှာတပ်ထားတဲ့ အသက်ရှူကိရိ ယာခေါင်းကို ဖြုတ်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီအသက်ရှူကိရိယာခေါင်းကို နောက် ဘက်ကဘူးမှာ ပြန်ပြီးချည်ပါတယ်။ အဲဒါကို သင်တန်းသားက ပြန်ဖြည်ပြီး နှာခေါင်းမှာတပ်ရမှာပါ။ လွယ်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ သင်ရေအောက် ကို ငုပ်ဖူးပါသလား။ ရေထဲမှာ လူတွေဟာ ကြောက်စိတ်ပိုပြီးရှိလေ့ရှိတယ်ဆို တာရော သင်သိပါသလား။ သင်သိတယ်ဆိုရင် ဒီအခြေအနေဟာ ဘယ် လောက်များကြောက်ဖို့ကောင်းလိုက်မလဲဆိုတာ ကိုယ်ချင်းစာမိမှာပါ။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ သင့်ဦးနှောက်က “ငါသေရတော့မယ်၊ ငါသေရတော့မယ်” ဆိုပြီး အကြိမ်ကြိမ်အော်နေပါပြီ။ ဒါပေမယ့် သင်တန်းသားတစ်ယောက်အနေ နဲ့ အဲဒီလိုတွေးနေရုံနဲ့ မပြီးပါဘူး။ လေ့ကျင့်ထားတဲ့အတိုင်း ချည်ထားတဲ့ကိရိ ယာကို ဖြုတ်ပြီး နှာခေါင်းမှာပြန်လည်တပ်ရမှာပါ။ ဒါမှ အသက်ပြန်ရှူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ပြန်ဖြုတ်ဖို့ဆိုတာ လှုပ်ရှားနေတဲ့စိတ်နဲ့ဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ သေခြင်းတရားနဲ့ ကြုံတွေ့တဲ့အခါမှာ စိတ်အမြဲ လှုပ်ရှားလေ့ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စစ်သားတစ်ယောက်အတွက် ဒီလို စိတ်

လုပ်ရှားနေလို့ မရပါဘူး။ စိတ်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး ချည်ထားတာကို ဖြုတ်ရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် နည်းပြက တပ်ပြီးတဲ့အခါမှာလည်း ပြန်ပြီးဖြုတ်ပါတယ်။ မိနစ် ၂၀ လောက်အထိ ဖြုတ်ပါတယ်။ အဲဒီမိနစ် ၂၀ ကိုကျော်ဖြတ်နိုင်မှ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းကို အောင်မြင်တာပါ။ တကယ်လို့ ပထမတစ်ခါမှာ မဖြုတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် အခွင့်အရေးလေးကြိမ်အထိ ပေးပါတယ်။ ဘာလို့လည်းဆိုတော့ လူငါးယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ပဲ ပထမဆုံးအကြိမ်မှာ ပြန်ဖြည်နိုင်လို့ပါ။ ဒီဗီဒီယိုကို အင်တာနက်ပေါ်မှာ ပြန်လည်ရှာဖွေပြီး ကြည့်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အောက်ပါ Link လေးမှာ ကြည့်နိုင်ပါတယ်။

https://www.youtube.com/watch?v=Ju4F0jRkEKU

ဒီဗီဒီယိုကိုကြည့်ပြီးရင် ဘယ်လောက်များကြောက်စရာကောင်းလိုက်သလဲဆိုတာ သင်သဘောပေါက်သွားပါလိမ့်မယ်။ SEALs အဖွဲ့သားတွေဟာ အသက်ရှူလို့မရရင်တောင် ကြောက်လို့မရပါဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ရန်းထွက်နိုင်ဖို့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ Postivie စကားတွေ ပြောရပါတယ်။ ဒါမှ သူတို့အခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

သင်ရော ဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးပြုနိုင်မလဲ။

အလုပ်မှာ၊ လူရှေ့သူရှေ့မှာ Presentation တစ်ခုလုပ်ရဖို့ ရှိပါသလား၊ ကြောက်နေပါသလား၊ သင့်ကိုယ်သင် အကောင်းမြင်ပါ။ သင်လုပ်နိုင်ကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် အားပေးပါ။ Positive ဖြစ်တဲ့ စကားတွေကိုပဲ သင့်ကိုယ်သင် ပြောပါ။ အဆိုးမြင်တဲ့သူနဲ့ အကောင်းမြင်တဲ့သူတွေးပုံ ဘယ်လိုကွာလဲဆိုတာ အောက်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။

အဆိုးမြင်သူတွေတွေးတဲ့အတွေး (၃)မျိုး

(က) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အချိန်အကြာကြီးဖြစ်လိမ့်မယ်။ ဘယ်တော့မှ ငါဖြေရှင်းနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

(ခ) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အချိန်မရွေးဖြစ်နိုင်တယ်။ ငါဘယ်သူ့ကိုမှ ယုံလို့မဖြစ်ဘူး။

(ဂ) ငါ ဒီအရာမှာ မတော်ပါဘူးလေ။

အကောင်းမြင်သူတွေ တွေးလေ့ရှိတဲ့အတွေး (၃)မျိုး

(က) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေက ယာယီပါပဲ။ တစ်ခါတလေ ဆိုးရွားတာတွေ ဖြစ်တတ်ပေမယ့် ဒါဟာ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါဘူး။

(ခ) ဆိုးရွားတဲ့အဖြစ်အပျက်တွေဟာ တစ်ခါတလေပဲ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မကြာမီ ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။

(ဂ) ငါ ဒီအရာကို လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီနေ့မလုပ်နိုင်တာ ကံမကောင်းတဲ့နေ့မို့ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ နောက်တစ်ကြိမ် ငါလုပ်နိုင်ရမယ်။

သင့်ကိုယ်သင် စကားတွေပြန်ပြောတဲ့အခါ ဒုတိယအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့ အကောင်းမြင်သူဖြစ်ပါစေ။ သင် အရင်ကထက် ပိုပြီးအောင်မြင်လာလိမ့်မယ်။

(၂) ပန်းတိုင်များ သတ်မှတ်ပါ။

ဒီစကားကတော့ သင်ကြားဖူးနေကျဖြစ်မှာပါ။ ဒါပေမယ့် သင် တကယ်ရော လိုက်နာဖြစ်ရဲ့လား၊ သင် အခုဘာတွေပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဖို့ လိုလဲ ပြန်ပြီးစဉ်းစားပါ။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေကို လေ့လာရာမှာတော့ သူတို့က နေ့တိုင်းပြီးမြောက်ရမယ့် ပန်းတိုင်တွေရှိနေပါတယ်။ သူတို့က နေ့စဉ် နေ့တိုင်း ပန်းတိုင်အတိုလေးတွေ အမြဲချမှတ်ထားပြီး အဲဒီပန်းတိုင်လေးတွေကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်လေ့ရှိပါတယ်။ အဲဒီပန်းတိုင်ရည်မှန်းချက် အသေးစားလေးတွေပေါ်မှာလည်း အပြည့်အဝ အာရုံစူးစိုက်လေ့ရှိပါတယ်။

အလားတူပါပဲ။ SEALs အဖွဲ့သားတွေဟာလည်း ဒီလိုပန်းတိုင် အသေးစားလေးတွေချမှတ်ပြီး လေ့ကျင့်လေ့ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ရည်

မှန်းချက်ပန်းတိုင်က သေးသေးလေးပါ။ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ကြွက်သား တွေက အနားယူချင်ပေမယ့် အဲဒီပန်းတိုင်သေးသေးလေးက သူတို့ကို ဆက်လက်ပြီး ကြိုးစားနေစေပါတယ်။

SEALs တပ်ဖွဲ့အတွက် ရွေးချယ်ခံထားရထားတဲ့သူတွေဟာ ဒီလို ပန်းတိုင်လေးတွေ ချမှတ်တတ်ဖို့ လေ့ကျင့်ထားရပါတယ်။ ဥပမာ မနက်မိုး လင်းချိန်ကနေ နေ့လယ်စာ စားချိန်အထိ လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို အကောင်း ဆုံးလုပ်မယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သတ်မှတ်ထားတာမျိုးပါ။ နေ့လယ်စာကတစ်ဆင့် ညစာအထိကို နောက်ထပ် ပန်းတိုင်အတိုတစ်ခုထပ်ပြီး သတ်မှတ်ထားပါ တယ်။ အဲဒီပန်းတိုင်အသေးလေးတွေ အောင်မြင်သွားရင်ရော ဘာဆက်လုပ် မလဲ၊ SEALs တပ်သားတွေက နောက်ထပ် ပန်းတိုင်တစ်ခု အမြဲသတ်မှတ် ပါတယ်။ ပန်းတိုင်တွေ အမြဲတမ်းအဆက်မပြတ် သတ်မှတ်ထားပါတယ်။ အာရုံစူးစိုက်မှုက ဒီလိုလေ့ကျင့်မှုကြောင့် တိုးတက်လာပါတယ်။

SEALs တပ်ဖွဲ့ရဲ့ အရာရှိတစ်ယောက်က

"ဒီလို အမြဲတမ်းအဆက်မပြတ် တိုးတက်အောင် သင်ယူလေ့ကျင့် နေခြင်းဟာ အရမ်းစိတ်ဝင်စားဖို့ကောင်းပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့ ကိုယ်သူ ပြည့်စုံပြီလို့ထင်ပြီး ဆက်မကြိုးစားတဲ့နေ့ သူ ကျရှုံးတော့တာပါပဲ။ သင့်ကိုယ်သင် ပြည့်စုံနေပြီလို့ ဘယ်တော့မှ မခံစားသင့်ပါဘူး။ တကယ်လို့ အဲဒီလို ထင်နေရင်တော့ သင်မှားနေပါပြီ"လို့ ဆိုပါတယ်။

ဒီအချက်ကို ကျွန်တော်တို့ လက်တွေ့ဘဝမှာ ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ

ဥပမာအနေနဲ့ ကျွန်တော်ဒီစာအုပ်ကို ရေးနေတဲ့အချိန်မှာ အခြား အလုပ်တွေ အရမ်းကိုများနေခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့ကို တစ်မျက်နှာ ရေးမယ်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်အသေးလေးချခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ပန်းတိုင်အသေးစား လေးကိုပဲ အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက စာရေးနေရင်း

နဲ့ အခြားဆီ အာရုံရောက်သွားတတ်တာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ကျွန်တော် စာတစ်ပိုဒ်ပြီးမှ အခြားတစ်ခုခုကို ထပြီးလုပ်မယ်လို့ ပန်းတိုင်အသေးလေး ချမှတ်ထားပါတယ်။ အကျိုးကျေးဇူးကတော့ အခု ကျွန်တော့်စာအုပ်ကို သင် ဖတ်နေရပြီမဟုတ်လား။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော့်စိတ်ဓာတ်တွေ အရင်က ထက်ပိုပြီး သန်မာလာပါတယ်။ ကျွန်တော့်မှာ ပန်းတိုင်လေးတွေ အများကြီး ရှိနေတဲ့အတွက် အခြားစိတ်ညစ်စရာ မစဉ်းစားမိသလောက်ပါပဲ။

သင်ရော ဘာလုပ်နေလဲ၊ စာအုပ်ဖတ်နေတာလား၊ ဖတ်နေရင်း အခြား အရာတွေ ခေါင်းထဲဝင်လာလား၊ ဒါဆိုရင် ပန်းတိုင်အသေးလေး စပြီးချပါ။ စာတစ်မျက်နှာကိုပြီးအောင် အာရုံစူးစိုက်ပြီးဖတ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချလိုက် ပါ။ တစ်အုပ်လုံးကို မဆိုလိုပါဘူး။ တစ်မျက်နှာလေးပါပဲ။ အဲဒီပန်းတိုင် လေးကို အောင်မြင်တော့မှ နောက်ထပ်ပန်းတိုင်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။

သင် အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာနေလား၊ မတိုးတက်ဘူးလို့ ခံစားနေရလား၊ ဒီနည်းကိုလက်တွေ့အသုံးချကြည့်ပါ။ ဥပမာ တစ်ညကို စာလုံးသစ် (၅) လုံး ကျက်ပြီး နောက်နေ့ အင်္ဂလိပ်လိုပြောဖြစ်ခဲ့ရင် (၃)လုံးလောက် စကားပြောရင်း သုံးမယ်လို့ ရည်မှန်းချက်ထားပါ။ နောက်နေ့မှာ အဲဒီရည်မှန်းချက်သေးသေး လေးကို အောင်မြင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ရည်မှန်းချက်လေးကသေးလို့ အထင် မသေးပါနဲ့။ ရောမမြို့ကြီးကို တစ်နေ့တည်းဆောက်ခဲ့တာမဟုတ်ပါဘူး။ မိုင် ထောင်ချီတဲ့ခရီးကိုလည်း ခြေတစ်လှမ်းနဲ့ပဲစရပါတယ်။ ဒီတော့ နေ့တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် အသေးလေးတွေ ချမှတ်ထားပါ။ သင့် ရဲ့စိတ်ဓာတ်လည်း အရင်ထက် ပိုသန်မာလာပြီး သင်လိုချင်တာတွေလည်း ဘဝမှာ ဖြစ်မြောက်လာပါလိမ့်မယ်။

အခုနည်းလမ်း နှစ်မျိုးပြောပြပြီးသွားပါပြီ။ အကောင်းလည်းမြင် တတ်ပြီ၊ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်လေးတွေလည်း ချမှတ်တတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် မျှော်လင့်မထားတဲ့ပြဿနာတွေရှိလာရင်ရော ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ ဒီအတွက် နည်းလမ်း (၃) ကို ဆက်ဖတ်ကြည့်ပါ။

(၃) မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

မျက်လုံးကိုမှိတ်လိုက်ပါ။ ပြီးရင် သင်သွားချင်တဲ့လမ်းကြောင်းကို စိတ်ကူးထဲမှာ စတင်ပြီးလျှောက်ပါ။ အခက်အခဲတွေအားလုံးကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ရှုးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား၊ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အတော်ဆုံးသောသူတွေဟာ ဒီလို အမြဲလေ့ကျင့်လေ့ရှိပါတယ်။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေကတော့ ဒီအလေ့အကျင့်ကို အထူးပြုပြီး လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ လူပေါင်းများစွာကြည့်ခံနေရတဲ့ခံစားမှုကို မြင်ယောင်ကြည့်ရပါတယ်။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပြိုင်ပွဲမှာ အောင်မြင်နေတဲ့ပုံစံကိုလည်း စိတ်ကူးယဉ်မြင်ယောင်ကြည့်ရပါတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ SEALs တွေဟာလည်း အလားတူ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ သူတို့ရန်သူကို ခြေမှုန်းပြီးသွားတဲ့ စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ရပါတယ်။ အဲဒီလိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုမျိုးကို ကြိုတင်ပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ယူထားရပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရဲ့ခံစားချက်ကို စိတ်ကူးယဉ်ကြည့်ခြင်းက ရှေ့ဆက်ဖို့အင်အားတွေ အများကြီးရစေပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် စင်ပေါ်မှာ မမြင်ယောင်နိုင်ရင် တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အောင်မြင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။ ခရစ်စတီယာနို ရော်နယ်ဒိုဟာ သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောလုံးသမား တစ်နေ့ဖြစ်ရမယ် ဆိုပြီး ကြိုးစားခဲ့တာပါ။ သူငယ်ငယ်ကတည်းက သူ့ကိုယ်သူ ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးဘောလုံးသမားအဖြစ် စိတ်ကူးထဲမှာ ခဏခဏမြင်ယောင်ကြည့်ခဲ့မှာ သေချာပါတယ်။

သင်ရော ဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ

မနက်ဖြန်ရုံးမှာ Presentation တစ်ခုလုပ်ရဖို့ရှိပါသလား၊ သို့မဟုတ် သင်တန်းမှာ ရှေ့ထွက်ပြီး စကားထွက်ပြောရဖို့ ရှိပါသလား။ အဲဒီအရာကို စိတ်ကူးထဲမှာ အရင်မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ ဒါပေမယ့် ပြည့်စုံဖို့ကို စိတ်ထဲ

အရမ်းမရောက်ပါနဲ့။ အရင်ဆုံးက သင့်စိတ်ထဲမှာ ဒီအရာကို လုပ်နိုင်ရမယ် ဆိုတာကိုတွေးပါ။ အခြားသူတွေ သင့်ကိုမေးနိုင်မယ့် မေးခွန်းတွေကို ပြင်ဆင်ပါ။ သင်သာ ထိုင်ပြီးနားထောင်နေရသူဆိုရင် သင်ဘာတွေမေးမလဲ၊ ထိုအတွက် ပြင်ဆင်ပါ။ ဒါပေမယ့် မဖြေနိုင်ရင်ရော ဆိုတဲ့အတွေးကို ဘယ်တော့မှမတွေးပါနဲ့။ အဆိုးမြင်စိတ်တွေ ဘယ်တော့မှ ဝင်မလာပါစေနဲ့။ ပြီးရင် သင် Presentation ကြီးပြီးသွားလို့ အောက်ကလူတွေ သင့်ကို လက်ခုပ်တီးပြီး အားပေးနေတဲ့ပုံကို မြင်ယောင်ပါ။ ရူးကြောင်ကြောင်နိုင်တယ်လို့ သင်ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေမယ့် ဒါဟာ တကယ်ကိုအသုံးဝင်တဲ့နည်းလမ်းပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းတက်တုန်းက Presentation တော်တော်များများ လုပ်ခဲ့ရပါတယ်။ လုပ်တိုင်းလည်း အမြဲအောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူး ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်မြင်တဲ့ပုံရိပ်ဟာ အမြဲကောင်းမွန်ခဲ့ပါတယ်။ ဒီအချက်ဟာ အမြဲအကူအညီပေးခဲ့ပါတယ်။

ဒါဟာ အမေရိကန်အထူးတပ်ဖွဲ့တွေ အန္တရာယ်ရှိတဲ့ စစ်ဆင်ရေးတွေ လုပ်ခါနီးတိုင်း အသုံးပြုတဲ့နည်းလမ်းလည်းဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့ဟာ တစ်မနက်လုံး တကယ့်စစ်ဆင်ရေးမှာ ဖြစ်လာနိုင်မယ့်အန္တရာယ်တွေကို တွက်ချက်ရပါတယ်။ အဆိုးဆုံးဖြစ်နိုင်မယ့်အခြေအနေအထိ တွက်ချက်ပါတယ်။ အဲဒီအတွက် ကြိုတင်ပြီး ပြင်ဆင်လေ့ကျင့်ပါတယ်။ ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဆိုးရွားတဲ့အရာတွေကို ထည့်တွက်ထားပါတယ်။ ဥပမာ ဟယ်လီကော့ပတာ ပျက်ကျခဲ့ရင် ငါတို့ ဒါတွေလုပ်မယ်၊ ငါတို့လေထီးနဲ့ခုန်ဆင်းတဲ့အချိန်မှာ နေရာမှားပြီးရောက်သွားရင် ဒါတွေလုပ်မယ်၊ ငါတို့ကို ရန်သူက အသာစီးရသွားရင် ငါတို့ ဒါတွေလုပ်မယ် စသဖြင့် အသေးစိတ်ပြင်ဆင်ပါတယ်။ သင်လည်း ဒီလိုပဲ အရာရာကို ပြင်ဆင်ထားတတ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါမှအလန့်တကြားမမျှော်လင့်ထားတာတွေ ဖြစ်မလာမှာပါ။ ဘာပဲဖြစ်လာဖြစ်လာ သင်ဟာ ကြိုတင်မြင်ယောင်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အတန်အသင့်တော့ ပြင်ဆင်ထားပြီးဖြစ်မှာပါ။

အကောင်းလည်းမြင်တတ်ပြီ၊ ရည်မှန်းချက်လေးတွေလည်း ချတတ်ပြီ၊ မြင်လည်းမြင်ယောင်တတ်ပြီ။ ဒါပေမယ့် ဒါဟာ အတိုင်းအတာတစ်ခု လောက်ပဲ လုံလောက်ပါသေးတယ်။ အားလုံးမြင်ယောင်ထားပေမယ့် တကယ့် တကယ်တမ်းမှာ ချွေးပျံတတ်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်သေးတာပဲ မဟုတ်လား။ ငယ်ငယ်တုန်းက အိမ်မှာစာကျက်တဲ့အခါ အလွတ်ရနေပြီး စာမေးပွဲရောက်လို့ ချရေးတော့မှ မေ့တာမျိုး ကြုံဖူးပါသလား။ သို့မဟုတ် ပါးစပ်ကရွတ်တုန်းကတော့ အဆင်ချောပြီး စာရွက်ပေါ်လည်း ချရေးရော စာလုံးပေါင်းတွေကမသိ၊ ပေးထားတဲ့အချိန်နဲ့မလောက် စတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေကိုရော ဘယ်လိုကျော်ဖြတ်မလဲ၊ နည်းလမ်း (၄) က သင့်ကို ကူညီပါလိမ့်မယ်။

(၄) Simulation ကို အသုံးချပါ။

Simulation ဆိုတာကို အရင်ဆုံးရှင်းပြပါမယ်။ Simulation ဆိုတာ တကယ် လက်တွေ့အတိုင်း အနည်းစပ်ဆုံး လေ့ကျင့်တာကို ပြောတာပါ။ ဥပမာပြောရရင် ကျွန်တော် သင်္ဘောသားမဖြစ်ခင်က ပင်လယ်ထဲမှာ တက်မ ကိုင်ရင် ဘယ်လိုကိုင်ရမယ်ဆိုတဲ့သင်တန်းတစ်ခု တက်ရပါတယ်။ အဲဒီသင်တန်းမှာ စက်ပစ္စည်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒီစက်ပစ္စည်းက ပင်လယ်ထဲမှာ တကယ့်သင်္ဘောတစ်စီးကို မောင်းရသလို ခံစားရပါတယ်။ အရှေ့မှာ Screen အကြီးကြီးနဲ့ အခြားသင်္ဘောတွေကိုလည်း ပြထားပါတယ်။ ကိုယ်မောင်းတာ မမှန်ရင် သူများသင်္ဘောကို ဝင်တိုက်မိပြီး စက်ပစ္စည်းကလည်း တုန်ခါသွားပါတယ်။ ဒါကို Simulation လို့ ခေါ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကြုံရမယ့်အရာနဲ့ အနီးစပ်ဆုံးလေ့ကျင့်ခြင်းပါ။

ငယ်ငယ်က စာမေးပွဲဖြေခါနီးမှာ အစမ်းစာမေးပွဲဆိုတာမျိုး ကြုံဖူးမယ် ထင်ပါတယ်။ တကယ့်စာမေးပွဲရဲ့ကြာချိန်အတိုင်း၊ စည်းကမ်းအတိုင်း ဖြေဆိုရ တာပါ။ ဒါကိုလည်း Simulation လို့ခေါ်ပါတယ်။

အိုလံပစ်ကစားသမားတွေဟာလည်း ဒီလိုပဲလေ့ကျင့်ရပါတယ်။ တကယ့် ပြိုင်ပွဲက စည်းကမ်းတွေအတိုင်း လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ပြိုင်ပွဲမှာ ဝတ်ဆင်မယ့်အဝတ်အစားအတိုင်း ဝတ်ဆင်ရပါတယ်။ ပြီးရင် တကယ့်ပြိုင်ပွဲအစစ်လို စိတ်ထဲမှာ သွင်းယူရပါတယ်။ ဒီလိုယှဉ်ပြိုင်ခြင်းကြောင့် တကယ့်ပြိုင်ပွဲရောက်ရင် အရမ်းကြီး စိတ်လှုပ်ရှားတော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

SEALs အဖွဲ့တွေဟာလည်း အလားတူပဲ လေ့ကျင့်ရပါတယ်။ အိုစမာဘင်လာဒင် စစ်ဆင်ရေးမှာလည်း သူတို့ဟာ ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း ကြိုတင်ပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ သူတို့လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာ အိုစမာဘင်လာဒင်ရဲ့အိမ်အတိုင်း အဆောက်အဦးဆောက်ပြီး လေ့ကျင့်ပါတယ်။ Navy SEAL 6 ဟာ ဒီစစ်ဆင်ရေးကိုမလုပ်ခင်မှာ တကယ်ဖြစ်လာမယ့် အရာတွေအားလုံးကို တွက်ဆပြီး လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ သုံးပတ်ကြာအောင် လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ တကယ့်စစ်ဆင်ရေးအတိုင်းလည်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်ခဲ့ပြီး အကြိမ်တိုင်းမှာလည်း မတူညီတဲ့ အခြေအနေ၊ အခက်အခဲတွေကို ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

"ကျွန်တော်တို့စစ်တပ်ထဲမှာ ဆိုရိုးတစ်ခုရှိပါတယ်။ 'တကယ့် စစ်ပွဲဝင်နေတဲ့အတိုင်း လေ့ကျင့်ပါ'ဆိုတဲ့ စကားပါ။ ဘယ်တော့မှ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ထားလို့မရပါဘူး။ ငါတို့ တကယ်ဖြစ်တော့မှ ဒါကိုလုပ်ကြတာပေါ့လို့ ဆင်ခြေပေးလို့မရပါဘူး။ ချက်ချင်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်ရပါတယ်။ ရင်လောက်တင်မှ ဒူးလောက်ကျမယ်ဆိုတဲ့အတိုင်းပေါ့။ တကယ့်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် တိုက်ပွဲအတိုင်း လေ့ကျင့်ထားမှ တော်ရာကျတာပါ။ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာက အန္တရာယ်မရှိသေးဘူးလေ။ လေ့ကျင့်ရေးကွင်းမှာ အပီအပြင်လေ့ကျင့်ထားမှ တကယ့်အကြောက်တရားနဲ့ နဖူးတွေ့ဒူးတွေ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ဖြေရှင်းနိုင်တာပါ"လို့ အမေရိကန်အထူးတပ်ဖွဲ့ဝင် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး Mike Kenny က ပြောခဲ့ပါတယ်။

သင်ရော ဒီနည်းလမ်းကို ဘယ်လိုအသုံးချမလဲ။

ဥပမာ သင်က လူတွေအများကြီးရှေ့မှာ စကားပြောရမှာ ကြောက်တယ်ဆိုပါစို့။ ဒီပြဿနာကို သင် တကယ်တမ်း အလုပ်ထဲမှာ ကြုံတွေ့လာတဲ့အခါ ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ။ Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking ဆိုတဲ့စာအုပ်ကို ရေးခဲ့ပြီး အများရှေ့မှာ စကားပြောတာ အရမ်းကောင်းတဲ့ စာရေးဆရာမ Susan Cain ဟာတစ်ချိန် က လူရှေ့ထွက်ရမှာ အရမ်းကို ကြောက်ရွံ့ခဲ့တဲ့သူတစ်ယောက်ပါ။ သူမ ဒီအခက်အခဲကို ဘယ်လိုများကျော်ဖြတ်ခဲ့ပါသလဲ။ သူမဟာ Simulation နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခဲ့တာပါ။ ပထမဦးဆုံး သူမနဲ့ အရင်းနှီးဆုံးမိသားစုဝင်တွေရှေ့မှာ စတင်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။

"ကျွန်မ လူတွေရှေ့မှာ ထွက်ပြီး စကားပြောရဲအောင် တော်တော်လေးကို ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်မ စလေ့ကျင့်ခဲ့တာကတော့ မိသားစုတွေ၊ သူငယ်ချင်းအရင်းခေါက်ခေါက်တွေရှေ့မှာပေါ့။ ကျွန်မ အမှားလုပ်လည်း ဘာမှမဖြစ်တဲ့နေရာမျိုးမှာပေါ့။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ လူတွေရဲ့အကြည့်ဒဏ်ကို ခံနိုင်လာပါတယ်။ အရင်တုန်းက အဲဒီလို အကြည့်ခံရရင် ဒူးတုန်နေတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့် အကြောက်တရားတွေ တဖြည်းဖြည်း လွင့်စင်လာပြီး လူတွေရဲ့မျက်လုံးနဲ့ ကျင့်သားရလာပါတယ်"လို့ Susan က ဆိုခဲ့ပါတယ်။

သင်လည်း ဒီနည်းလမ်းကို လေ့ကျင့်ကြည့်သင့်ပါတယ်။ မိမိ အမှားလုပ်လည်း ဘာမှမဖြစ်တဲ့နေရာမှာ စတင်လေ့ကျင့်ပါ။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဆင့်တိုးပါ။ သင့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ တိုးတက်လာပြီး အကြောက်တရားတွေလည်း လျော့နည်းလာပါလိမ့်မယ်။ တကယ့်အခြေအနေနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့အခါမှာလည်း အရာရာကို ရင်ဆိုင်နိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဒီနည်းလမ်းတွေအားလုံးဟာ အိုလံပစ်ကစားသမားတွေနဲ့ SEALs အဖွဲ့သားတွေအတွက်ပဲ အကျုံးဝင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်

ဘဝမှာ လက်တွေ့အသုံးချနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေချည်းပါပဲ။

အကျဉ်းချုပ်

စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စေတဲ့နည်းလမ်း (၄) မျိုးကတော့

(၁) အကောင်းဘက်ကတွေးပြီး သင့်ကိုသင်ပြောပါ။

(၂) ပန်းတိုင်များ သတ်မှတ်ပါ။

(၃) မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။

(၄) Simulation ကို အသုံးချပါ။

ဒီနည်းလမ်းတွေကို အသုံးချဖို့ ဗလတောင့်ဖို့မလိုပါဘူး။ ချမ်းသာဖို့လည်း မလိုပါဘူး။ အားလုံးဟာ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု၊ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကြိုးစားခြင်းတွေချည်းပါပဲ။

ကျွန်တော်တို့ရှေ့မှာရှိတဲ့ အခက်အခဲတွေက ကျွန်တော်တို့စိတ်ဓာတ်ရဲ့သန်မာမှုနဲ့နှိုင်းယှဉ်လိုက်ရင် အသေးအဖွဲလေးတွေချည်းပါပဲ။ သင့်ရဲ့စိတ်ဓာတ်သန်မာဖို့ဆိုတာ လေ့ကျင့်ယူမှရတာပါ။ အလေ့အကျင့်ကနေအလေ့အထ ဖြစ်လာတာပါ။ အရင်က စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူ တစ်ယောက် ဖြစ်ခဲ့ရင်တောင် ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးရင်တော့ သင် စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့တဲ့သူအဖြစ် ဆက်တည်ရှိနေမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ ကျွန်တော် အကြွင်းမဲ့ယုံကြည်ပါတယ်။ အခုအချိန်ကစပြီး စတင်လေ့ကျင့်ကြိုးစားဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။



ရင်ဘတ်နဲ့ဦးနှောက်ကို ချိန်ညှိပါ။

နှလုံးသားရဲ့ခံစားမှုမပါဘဲ ဦးနှောက်ကိုပဲ အားကိုးတဲ့သူတွေဟာ ရက်စက်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့အကျိုးကလွဲလို့ ဘယ်အရာကိုမှ မထောက်ထားတတ်ကြပါဘူး။ ဘယ်အရာတွေးတွေး ငါ့အတွက် ဘာကျန်မလဲဆိုတာပဲ အရင် တွေးတတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ကို ထိခိုက်မယ့်အရာဆို ဘယ်အရာကိုမှ လုပ်လေ့မရှိပါဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်မှာလည်း လူလည်ကြီးတွေအဖြစ် လူတွေရဲ့ အမြင်ကတ်ခြင်းကို ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ အချစ်ရေးမှာလည်း အမြဲတမ်းကိုယ့်ဘက်က စတွေးတတ်ပါတယ်။

နှလုံးသားရဲ့ခံစားမှုကိုပဲ ဦးစားပေးပြီး ဦးနှောက်မသုံးတဲ့သူတွေကျတော့ အခြားသူတွေရဲ့ အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ လိမ်လည်ခြင်းကို ခံရတတ်ပါတယ်။ သူတို့က အယုံလွယ်တတ်တယ်။ ကြင်နာတတ်တယ်။ အားနာတတ်တယ်။ ဒီအချက်တွေကြောင့် သူတို့ အမြဲတမ်းအလိမ်ခံရလေ့ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ နှလုံးသားနဲ့ဦးနှောက်ကို အမြဲတမ်းချိန်ညှိပေးပါ။ အမြဲတမ်းလည်း စီးပွားရေး မဆန်ပါနဲ့။ အမြဲတမ်းလည်း ခံစားချက်ကို ဦးစားမပေးပါနဲ့။ သင့်တော်တဲ့ Balance တစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။ တစ်ခါတလေ ဦးနှောက်ကိုအနိုင်ပေးပြီး တစ်ခါတလေ နှလုံးသားကို အနိုင်ပေးပါ။

လူဆိုတာ အမှားလုပ်တတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အမှားမှာ ပြင်လို့ရတဲ့ အမှားနဲ့ ပြင်လို့မရတဲ့အမှားဆိုပြီး (၂) မျိုးရှိပါတယ်။ တစ်သက်လုံး နောင်တရနေပြီး ဘယ်တော့မှ ပြန်လည်ပြုပြင်ခွင့်မရတဲ့ အမှားမျိုးကိုတော့ ဘယ်တော့မှ မမှားမိစေပါနဲ့။ ခဲတံနောက်မှာ ခဲဖျက်တပ်ပေးထားပေမယ့် အဲဒီခဲဖျက်က ဘောပင်မှင်ကိုတော့ မဖျက်နိုင်ပါဘူး။ မရမကဖျက်ရင် စာရွက်စုတ်ပြတ်တတ်သွားပြီး မြင်မကောင်းကြည့်မကောင်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ကြီးမားတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချခါနီးတိုင်း သေချာစဉ်းစားပါ။ အလောမကြီးပါနဲ့။ သွေးပူနေတုန်းမှာ မဆုံးဖြတ်ပါနဲ့။ ချက်ချင်းကြီး ရင်ဘတ်ကို အနိုင်မပေးလိုက်ပါနဲ့။ ဒီလိုပြောလို့ ဦးနှောက်ကို အနိုင်ပေးခိုင်းနေတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်တစ်ခုယူဖို့ပြောတာပါ။ သေချာပြန်စဉ်းစားပြီးမှ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ရင်ဘတ်နဲ့ ဦးနှောက်ကို ချိန်ညှိတတ်ကြပါစေ။



ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်

တစ်ခါတုန်းက အရမ်းချမ်းသာတဲ့မိသားစုက ပေါက်ဖွားလာတဲ့ ကောင်လေးတစ်ယောက်ကို သူ့ရဲ့အဖေက ဆင်းရဲသားတွေရဲ့ဘဝတွေကို ပြချင်တဲ့ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သားလေးကို မြို့စွန်ဘက်က လယ်ကွင်းတွေဆီ ခေါ်သွားပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သူတို့သားအဖ လယ်သမားမိသားစုတစ်စုရဲ့ အိမ်ကို ရောက်သွားကြပါတယ်။ အဲဒီမှာ ရက်အနည်းငယ်နေခဲ့ကြပါတယ်။

ရက်အနည်းငယ်နေပြီး အိမ်ကိုအပြန်မှာ အဖေဖြစ်သူက သားကို ဒီခရီးစဉ်ကိုကြိုက်ရဲ့လားလို့ မေးပါတယ်။ သားဖြစ်သူက "အရမ်းကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ခရီးပါအဖေ"လို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဖေဖြစ်သူက "သား အခုတော့ ဆင်းရဲတဲ့သူတွေ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာ သိသွားပြီမဟုတ်လား" လို့ သားဖြစ်သူကို မေးပါတယ်။ ကောင်လေးကလည်း "ဟုတ်ကဲ့ သိပါပြီ" အဖေလို့ ပြန်ဖြေပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ အဖေဖြစ်သူက သားဖြစ်သူကို ဘာတွေသိခဲ့ရလဲဆိုတာ အကျယ်ချဲ့ပြောခိုင်းပါတယ်။

ကောင်လေးပြန်ဖြေတာကတော့ "သားတို့မှာ ခွေးတစ်ကောင်ပဲ ပိုင်ပေမယ့် သူတို့မှာ ခွေးတွေအများကြီးရှိတယ်။ သားတို့ပန်းခြံထဲမှာ ရေကန်လေးတစ်ခုရှိတယ်။ သူတို့မှာတော့ အရမ်းကျယ်တဲ့မြစ်ကြီး တစ်ခုရှိတယ်။ သားတို့မှာ ဈေးကြီးတဲ့မီးအိမ်တွေ ရှိတယ်။ သူတို့မှာတော့ ညဘက်အရမ်းလှတဲ့ ကြယ်လေးတွေပိုင်တယ်။ သားတို့ခြံက သူတို့လယ်ကွင်းကြီးလောက် မကျယ်ဘူး။ သားတို့က အစားအသောက်တွေ ဝယ်စားတယ်။ သူတို့ကတော့ စားစရာတွေ စိုက်ပျိုးကြတယ်။ သားတို့က ခြံစည်းရိုးအကြီးကြီးနဲ့ အိမ်ကို ကာရံထားတဲ့အချိန်မှာ သူတို့ကတော့ ကာရံဖို့မလိုဘူး။ သူတို့ရဲ့ အိမ်နီးနားချင်း

တွေက စောင့်ရှောက်ပေးကြတယ်။ ကျေးဇူးပါအဖေ၊ သားတို့ ဆင်းရဲတာကို သားသိပါပြီ” တဲ့။ အဖေဖြစ်သူက ကြောင်သွားပါတယ်။ ပြောစရာစကား လည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။

ဒီပုံပြင်လေးက ဆင်းရဲတာက ချမ်းသာတာထက်ပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောချင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်တော့ လောကကြီးမှာပိုက်ဆံချမ်းသာရက် နဲ့ စိတ်မချမ်းသာရတဲ့လူတွေ အများကြီးပါပဲ။ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တကယ်ကို လက်တွေ့ကြုံခဲ့ဖူးပါတယ်။ အရမ်းချမ်းသာတဲ့ မိသားစုနှစ်စုသုံးစုလောက် ကျွန်တော်နဲ့ ခင်မင်ဖူးပါတယ်။ သူတို့ မိသားစုတွေကြားမှာလည်း စိတ်ဆင်း ရဲမှု၊ အဆင်မပြေမှုတွေကိုယ်စီနဲ့ပါ။ ပိုက်ဆံရှိတဲ့သူတွေဟာ ပိုက်ဆံမရှိတဲ့ သူတွေထက် လောဘနည်းမယ်လို့ သင်ထင်ရင်တော့ တကယ်တကယ်စင်အောင် မှားပါတယ်။ လောကကြီးမှာ အဆုံးသတ်လို့မရဆုံးက လောဘပါပဲ။ သိန်း တစ်ထောင်ရှိတဲ့သူက သိန်းနှစ်ထောင်ရှိချင်ပါတယ်။ သိန်းနှစ်ထောင်ရတဲ့ နေ့ကျရင် ရပ်မယ်လို့ သင် ထင်လို့လား။ မရပ်ပါဘူး။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းအစစ်အမှန်တွေကို မေ့လျော့နေတတ်ကြပါတယ်။

တကယ်တော့ ချမ်းသာခြင်းအစစ်အမှန်ဟာ စိတ်ချမ်းသာခြင်းပါ။ ပိုက်ဆံတွေအများကြီးပိုင်ပြီး စိတ်မချမ်းသာရင် တကယ့်ချမ်းသာခြင်း အစစ် အမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ အချစ်တွေ၊ မိတ်ဆွေတွေ၊ လွတ်လပ်မှုတွေက ပိုပြီး အဖိုးတန်ပါတယ်။ သင့်ကိုမကြိုးစားဖို့ပြောနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကြိုးစား ပါ။ ဒါပေမယ့် ပိုက်ဆံနဲ့ သင့်ရဲ့အောင်မြင်မှုကို မတိုင်းတာပါနဲ့။

အောင်မြင်အောင်လည်း ကြိုးစားပါ။ လွတ်လပ်စွာနေထိုင်ပါ။ အချိန် တိုင်းလည်း ပျော်ရွှင်အောင်ကြိုးစားပါ။ ပတ်ဝန်းကျင်အရာတွေကိုလည်း အ ကောင်းမြင်တတ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အမြဲတမ်း လောဘတွေနဲ့မလောင်ကျွမ်း နေပါစေနဲ့။ သင် အရင်ကထက်ပိုပြီး ပျော်ရွှင်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

Ref: http://www.inspirationalstories.eu/



ကျွန်တော်အားအကျဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ထဲကတစ်ယောက် သို့မဟုတ် Jack Ma

Jack Ma ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ။ သိတဲ့သူတွေလည်း သိနိုင်ပေမယ့် မသိတဲ့သူတွေလည်းရှိနိုင်ပါတယ်။ Jack Ma ဆိုတာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကြီးဆုံး E-commerce လုပ်ငန်း Alibaba ကို တည်ထောင်သူဖြစ်ပါတယ်။ Ali Pay ဆိုတဲ့ E-payment လုပ်ငန်းကိုလည်း တည်ထောင်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ အခု လောလောဆယ်မှာ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံး သူဋ္ဌေးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ခန့်မှန်းခြေ ၂၅ ဘီလီယံဒေါ်လာလောက် ချမ်းသာပါတယ်။ သူ့လုပ်ငန်းရဲ့ ရှယ်ယာတွေကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာမှာ ရောင်းချခဲ့ပြီး တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လာခဲ့တာပါ။ အခုလောလောဆယ်မှာ Jack Ma ဟာ Alibaba ရဲ့ ရှယ်ယာ ၇ ဒသမ ၈ ရာခိုင်နှုန်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားပြီး Ali Pay ရဲ့ ရှယ်ယာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ပိုင်ဆိုင်ထားပါတယ်။ Alibaba Group တစ်ခုလုံးရဲ့တန်ဖိုးဟာ Facebook ထက်တောင် တန်ဖိုးမြင့်ပါတယ်။

ဒီလိုလုပ်ငန်းတွေပိုင်တဲ့ Jack Ma တစ်ယောက် ချမ်းသာတဲ့ မိသားစုကမျာ ပေါက်ဖွားလာခဲ့တာလား၊ သို့မဟုတ် လုပ်တိုင်း အောင်မြင်ပြီး ကံကောင်းခဲ့တာလား။ လုံးဝကိုမဟုတ်ပါဘူး။ Jack Ma ဟာ အခက်အခဲ

ပေါင်းများစွာကို ဖြတ်ကျော်ပြီးမှ စင်ပေါ်ကိုရောက်လာတဲ့သူပါ။ Jack Ma ရဲ့ အကြောင်းလေးကို ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ဖော်ပြပေးရခြင်း အကြောင်းရင်းက ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေတဲ့သင်လည်း အောင်မြင်နိုင်တယ်ဆိုတာကို သိစေချင်လို့ပါ။ မလျှော့တဲ့ဇွဲလုံ့လနဲ့ ကြိုးစားတဲ့သူတိုင်းအတွက် နေရာတစ်ခု အမြဲရှိပါတယ်။

Jack Ma (Ma Yun) ကို အောက်တိုဘာလ ၁၅ ရက် ၁၉၆၄ ခုနှစ်မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ မွေးရပ်ဇာတိက တရုတ်ပြည်အရှေ့တောင်ပိုင်း Hangzhou မြို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့မှာ မွေးချင်း အစ်ကို တစ်ယောက်နဲ့ ညီမငယ် တစ်ယောက် ရှိပါတယ်။ သူ့ကို မွေးဖွားတဲ့အချိန်ဟာ ကွန်မြူနစ်ဒေသတွေကို တရုတ်နိုင်ငံ အနောက်ပိုင်းကနေ ခွဲခြားထားခြင်းခံရတဲ့ အချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့မောင်နှမတွေငယ်စဉ်က မိဘတွေက ပိုက်ဆံသိပ်မရှိခဲ့ပါဘူး။ လူလတ်တန်းစားအဆင့်တောင် မရှိခဲ့ပါဘူး။

Jack Ma ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အကောင်သေးသေးပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ခဏခဏရန်ဖြစ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူ့အကြောင်းရေးထားတဲ့ စာအုပ်ထဲမှာ သူဟာ အကောင်ကြီးတဲ့သူတွေကို ကြောက်လေ့မရှိခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြထားပါတယ်။ သူက ပုရစ်ကောက်ရတာ ဝါသနာပါပါတယ်။ ပုရစ်တွေရဲ့အသံကြားရုံနဲ့ ပုရစ်အရွယ်အစားနဲ့ အမျိုးအစားကိုပါ ပြောနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

Jack Ma တို့မြို့ကလေးအတွက် အခွင့်အလမ်းပွင့်ခဲ့တာကတော့ ၁၉၇၂ ခုနှစ်မှာဖြစ်ပါတယ်။ အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း Richard Nixon က Hangzhou ကို သွားရောက်လည်ပတ်ပြီးနောက် Hangzhou မြို့ရဲ့ ခရီးသွားလုပ်ငန်း တိုးတက်လာခဲ့ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေကို Jack Ma အမိအရအသုံးချပြီး သူ့ဘဝတိုးတက်အောင် ကြိုးစားချင်ခဲ့ပါတယ်။ Jack Ma ဟာ ငယ်စဉ်ကတည်းက အင်္ဂလိပ်စာသင်ယူချင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် မနက်ပိုင်းမှာ စက်ဘီးတစ်စီးနဲ့ မြို့ထဲပတ်ပြီး နိုင်ငံခြားသားတွေကို အလကားဧည့်လမ်းညွှန်လုပ်ပေးပါတယ်။ နိုင်ငံခြားသားတွေဆီက အင်္ဂလိပ်စာကို ပြန်လည်သင်ယူပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က သူ့ရဲ့နာမည်ကို နိုင်ငံခြားသူတစ်ယောက်က

မခေါ်တတ်လို့ သူ့ကို Jack လို့ နာမည်ပေးရာကနေ Jack Ma ဆိုပြီး ဖြစ်လာခဲ့တယ်။

ပိုက်ဆံမချမ်းသာတဲ့အတွက် ဘဝတိုးတက်လမ်းဟာ ပညာရေးက တစ်ဆင့်ပဲ ရနိုင်မယ်ဆိုတာ သိခဲ့ပါတယ်။ အထက်တန်းကျောင်းပြီးသွားတဲ့ အခါမှာ သူ ကောလိပ်ဝင်ခွင့်လျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲကို ၂ ကြိမ် တိတိကျခဲ့ပါတယ်။ သူ ဖွဲမလျှော့ဘဲ လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် တတိယ အကြိမ်မှာတော့ အောင်မြင်ခဲ့ပါတယ်။ Hangzhou Teacher's Institute (Hangzou Normal University) ကို တက်ရောက်ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။

၁၉၈၈ ခုနှစ်မှာ ဘွဲ့ရခဲ့ပြီး အလုပ်တွေ အများကြီးလျှောက်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တော်တော်များများက သူ့ကို မခန့်ခဲ့ပါဘူး။ KFC က တရုတ်ပြည်မှာ ပထမဆုံးဆိုင်လာဖွင့်တော့ သူအပါအဝင် ဝန်ထမ်းနေရာအတွက် စုစုပေါင်း ၂၄ ယောက် အလုပ်လျှောက်ခဲ့ပေမယ့် ၂၃ ယောက် အလုပ်ရပြီး သူတစ်ယောက် တည်း ပယ်ချခံခဲ့ရပါတယ်။

အဲဒီနောက်မှာတော့ တစ်လကို ၁၂ ဒေါ်လာပဲရတဲ့ အင်္ဂလိပ်စာ ဆရာ အလုပ်ကို သူရခဲ့ပါတယ်။ သူဟာ စာသင်ရာမှာလည်း ထူးချွန်ပြီး တပည့် တွေကလည်း သူ့ကိုချစ်ခင်ပါတယ်။

Jack Ma ရဲ့ဘဝမှာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကျရှုံးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ငယ်စဉ် ဘဝက မူလတန်းကျောင်းမှာလည်း စာမေးပွဲတွေ ကျဖူးပါတယ်။ အလယ် တန်းမှာလည်း စာမေးပွဲကျဖူးပါတယ်။ ကောလိပ်ဝင်ခွင့်စာမေးပွဲမှာလည်း ၂ ခါ ကျခဲ့ပါတယ်။ သူက ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်ကိုတောင် စာရေးပြီး ၁၀ ကြိမ် တိုင်တိုင် ဝင်ခွင့်လျှောက်ခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ဟားဗတ်တက္ကသိုလ်က ၁၀ ကြိမ်လုံး ငြင်းပယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ပညာရေးမှာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ အလုပ်ရဖို့လျှောက်ခဲ့ရာမှာလည်း အခါ ၃၀ အထိ အရွေးမခံခဲ့ရပါဘူး။ KFC တုန်းက အရွေးမခံရသလို ရဲတပ်ဖွဲ့ထဲမှာ အလုပ်ရဖို့ လူ ငါးယောက် အလုပ် သွားလျှောက်ရာမှာ သူတစ်ယောက်တည်းပဲ ပယ်ချခံခဲ့ရပြန်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့လုပ်ငန်း Alibaba Group မအောင်မြင်ခင်မှာ အခြားလုပ်ငန်း ၂ ခု လုပ်ခဲ့ပြီး ၂ခုလုံး အရှုံးပေါ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီကျရှုံးမှုတွေက သူ့ကို မရပ်တန့်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။

အင်တာဗျူးတစ်ခုမှာ သူ့ကို အဲ့ဒီလို ကျရှုံးမှုတွေ၊ အပယ်ခံရမှုတွေ အတွက် ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရလဲလို့မေးတော့ "ကျွန်တော်တို့ ဒီလိုအရာတွေနဲ့ နေသားတကျရှိဖို့ လိုပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့က ပြီးပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှ မဟုတ်တာ။ ဒီတော့ အပယ်ချခံရတတ်ပါတယ်။"လို့ ပြန်လည် ဖြေကြားခဲ့ပါတယ်။ Jack Ma က ကျရှုံးမှုတွေပေါ်မှာ ပူဆွေးသောက ရောက်မနေပါဘူး။ ဘယ်လို မျိုး ထိပ်ဆုံးကို ရောက်အောင်တက်မလဲပဲ တွေးတောနေခဲ့ပါတယ်။

Jack Ma အတွက် ဘဝအပြောင်းအလဲက ၁၉၉၅ မှာ စခဲ့တာပါ။ ကားလမ်းမကြီးတွေဆောက်တဲ့ ပရောဂျက်တစ်ခုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ အစိုးရရဲ့ စေလွှတ်ခြင်းကို ခံခဲ့ရပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာပဲ Jack Ma ဟာ ကွန်ပျူတာနဲ့ အင်တာနက်ကို စသိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်က တရုတ်နိုင်ငံမှာ ကွန်ပျူတာတွေ ရှားပါးခဲ့ပါတယ်။ အင်တာနက်တို့၊ အီးမေးလ်တို့ဟာလည်း ခေတ်မစားသေးပါဘူး။ ပထမဆုံး အင်တာနက်ပေါ်မှာ သူ ရှာကြည့်ခဲ့တာကတော့ "Beer" ဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ရှာဖွေလို့ရတဲ့ ရလဒ်တွေကိုကြည့်ရာမှာ တရုတ်နဲ့ ပတ်သက်တာ တစ်ခုမှ မတွေ့ခဲ့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် သူဟာ တရုတ်ပြည်သူပြည်သားတွေအတွက် အင်တာနက်နဲ့ မိတ်ဆက်ပေးဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။

သူ့ရဲ့သူငယ်ချင်း ၁၇ ယောက်ကို သူအသစ်လုပ်မယ့် E-commerce လုပ်ငန်းမှာ ရင်းနှီးဖို့ ဆွဲဆောင်ပြီး သူ့လုပ်ငန်းကို သူ့ရဲ့တိုက်ခန်းလေးထဲမှာပဲ စတင်ခဲ့ပါတယ်။ အစပိုင်းမှာ Alibaba မှာ ငွေကြေး အရင်းအနှီးမရှိခဲ့ပါဘူး။ ၁၉၉၉ မှာတော့ SoftBank က ဒေါ်လာ ၂၀ မီလီယံနဲ့ Goldman Sachhs က ဒေါ်လာ ၅ မီလီယံ ရင်းနှီးခဲ့ပါတယ်။ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ ငွေချေခြင်းနဲ့ ပစ္စည်းဝယ်ယူခြင်းတွေဟာ စိတ်ချရကြောင်း တရုတ်နိုင်ငံကသူတွေ ယုံကြည်

ဖို့ သူ တော်တော်လေး ကြိုးစားခဲ့ရပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းတစ်ခုကို အသက် ၃၁ နှစ်အရွယ်မှာ သူ စတင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ကွန်ပျူတာကုဒ်တွေအကြောင်း တစ်စက်မှမသိပေမယ့် ကမ္ဘာမှာ အကြီးဆုံး E-commerce လုပ်ငန်းကြီးကို သူ တည်ထောင်နိုင်ခဲ့ပါတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းဟာ တရုတ်နိုင်ငံမှာတင်မကဘဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာပါ အောင်မြင်လာခဲ့ပါတယ်။ အခုအချိန်မှာတော့ တရုတ်နိုင်ငံရဲ့ အချမ်းသာဆုံးသူတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ Jack Ma အကြောင်းကို ထည့်သွင်းထားရတာကတော့ ဘဝမှာ အကြိမ်ကြိမ်လဲကျပေမယ့် စာဖတ်သူတွေအားလုံးကို ပြန်ထစေချင်လို့ပါ။ အောင်မြင်တဲ့သူတိုင်းမှာ တူညီတဲ့အချက် ရှိတယ်။ အဲ့ဒါကတော့ ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးတာပဲ။ သူတို့ကို ဘယ်လိုအရာကမှ ရပ်တန့်လို့မရဘူး။

သင်ရော ဘာလုပ်မှာလဲ။ ဘာမှမဟုတ်တဲ့ကိစ္စတွေအတွက် အချိန်ကုန်ခံနေဦးမှာလား၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့သူတစ်ယောက်ကို ဆွေးရင်း လွမ်းရင်း မျှော်ချင်ရာ မျှော်နေတာလား၊ ဘဝမှာ ခဏခဏလဲကျလို့ စိတ်ညစ်နေလား၊ ဒီစာအုပ်လေးဖတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ထပါ။ မျက်နှာသစ်လိုက်ပါ။ သင် မနေ့ကလူမဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်သစ်လူသစ်ဖြစ်သွားပြီ။ စိတ်ညစ်စရာအားလုံးကို မေ့ပစ်လိုက်ပါ။ ဘဝကို Chapter One ကနေ ပြန်စပါ။ သင့်ကို လှောင်ရယ်ခဲ့သူတွေ၊ သင့်ကို ပယ်ချခဲ့သူတွေ၊ သင့်ကို စွန့်လွှတ်ခဲ့သူတွေကို ပြန်ပြုံးပြနိုင်အောင် အခုချိန်ကစပြီး ကြိုးစားပါတော့။

“သင့်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်ဆီက သင်ယူပါ။ ဒါပေမယ့် ဘယ်တော့မှ ကူးမချပါနဲ့။ သင် ကူးချတဲ့နေ့ သင်သေဆုံးတဲ့နေ့ပါ။”

Jack Ma

Ref: shoutmeloud.com

စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ပါ။

အာဟာရချို့တဲ့သောသူတွေဟာ ရောဂါဘယပေါ်များပါတယ်။ အစားအသောက်မမှန်၊ စားတော့လည်း ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တဲ့အစားအစာတွေ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဗဟုသုတကိုလည်း မရှာဖွေ၊ ဒီလိုလူတွေဟာ ကျန်းမာရေးကောင်းလေ့မရှိပါဘူး။ သူတို့ဟာ ငွေဆိုတဲ့အရာနောက်ကို ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ကြပါတယ်။ ကျန်းမာရေးကို ပစ်ထားကြပါတယ်။ တစ်ချိန်ပိုက်ဆံတွေရှိလာရင် ဘာဖြစ်ဖြစ်ကုလို့ရတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ပါ။ တချို့ကျတော့လည်း ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တာ အပျင်းထူလို့ပါ။ အောင်မြင်အောင် ကြိုးစားနေလို့မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့ကျတော့လည်း စာမဖတ်၊ ဗဟုသုတမရှိလို့ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ရကောင်းမှန်းမသိပါဘူး။ ဒါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအကြောင်းပါ။ ထင်ရှားမြင်သာတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကိုတောင် ဂရုမစိုက်ကြရင် သင့်ရဲ့နူးညံ့ပြီး ထိရှလွယ်တဲ့စိတ်ကိုရော အာဟာရတွေ ဖြည့်စွက်ပေးမိပါသလား။

သူငယ်ချင်းတွေထဲမှာ စာဖတ်တဲ့သူတွေ တော်တော်နည်းပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စာဖတ်ခြင်းဟာ ဘယ်လောက်ကောင်းတယ်ဆိုတာကိုတော့ သူတို့ တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် ပြောပါတယ်။ တစ်ခါတလေ စာအုပ်တွေတောင်

တစ်ပတ်တစ်ခါ သူတို့က ဝယ်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖတ်ဖြစ်လားဆို တော့ မဖတ်ဖြစ်ပါဘူး။ အကြောင်းပြတဲ့အရာတွေလည်း အများကြီးကို ရှိနေပါတယ်။ မအားလို့၊ မျက်လုံးညောင်းလို့၊ စာဖတ်ခွင့်ရတယ်ကို မရှိပါဘူးကွာ၊ စသဖြင့် ဆင်ခြေပေးတတ်ကြပါတယ်။

လူတွေက အရင်တုန်းက စာဖတ်လေ့ရှိပေမယ့် အခုဘာလို့များမဖတ်ဖြစ်တော့တာပါလဲ။ ကျွန်တော်လေ့လာမိသလောက်တော့ ဒီခေတ်ကြီးထဲမှာ အခြားဖျော်ဖြေရေးတွေ ပေါများလာတာကြောင့်ပါ။ အင်တာနက်၊ တီဗွီ၊ ရုပ်ရှင် စတဲ့ အရာတွေဟာ အလွယ်တကူကို ရရှိနေပါတယ်။ စာဖတ်ရမှာကို အချိန်ကုန်တယ်လို့ ယူဆလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ထိုင်ဖတ်ဖို့ အချိန်မပေးတော့ပါဘူး။ Ebook တွေလည်း အပြိုင်အဆိုင် Share ကြ၊ Download လုပ်ကြနဲ့ တကယ်တမ်းတော့ ဘယ်စာအုပ်မှ ပြီးအောင် မဖတ်ကြပါဘူး။ လူတိုင်းမဟုတ်ပေမယ့် အများစုက အဲဒီလိုဖြစ်နေကြပါတယ်။

သင်ဟာ အထက်ပါဖော်ပြခဲ့တဲ့ပုံစံအတိုင်း ဖြစ်နေတယ်ပဲ ဆိုပါစို့။ သင် ဒီအခြေအနေကနေ ရုန်းထွက်လို့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့ ဒီစာမျက်နှာထိ ရောက်အောင် သင်ဖတ်လာခဲ့ပြီပဲ။ ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင် နောက်ထပ် တခြားစာအုပ်တွေလည်း ဖတ်ဖို့မပျင်းပါနဲ့တော့။ စာအုပ်တစ်အုပ်က လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်လောက်အောင် အစွမ်းထက်ပါတယ်။

ဒီတော့ စာဖတ်ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အလေ့အကျင့်ကနေ အလေ့အထဖြစ်လာတာပါ။ ကျွန်တော် ကိုယ်တိုင်လည်း နေ့တိုင်းဖုန်းသုံးပါတယ်။ Facebook လည်း သုံးပါတယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းက စာအရမ်းဖတ်ခဲ့ပေမယ့် အခုနောက်ပိုင်းနှစ်တွေမှာ စာအုပ်တစ်အုပ်ပြီးအောင် ဖတ်တာမျိုးရှားလာပါတယ်။ စာအုပ်တွေ ကိုင်မဖတ်ဖြစ်တော့လို့ eBook လေးတွေတော့ ဖတ်ဖြစ်မှာပဲဆိုပြီး Tablet လေးတစ်ခု

ဝယ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့်လည်း ဒုံရင်းဒုံရင်းပါပဲ။ ကျွန်တော့်အကျင့်ကို ကျွန်တော် ပြင်ရတော့မယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော် အရင်ဆုံး မိုဘိုင်းဖုန်းနဲ့ တတ်နိုင်သမျှဝေးအောင် နေတာကစပါတယ်။ နောက်တော့ မနက်စားစားချိန်၊ နေ့လယ်စာစားပြီးချိန်၊ စတာတွေမှာ ဂျာနယ်ကစပြီး ပြန်ဖတ်ပါတယ်။ နောက်တော့ ဘတ်စ်ကားပေါ်မှာ ထိုင်ခုံရတဲ့အချိန်တွေမှာ Tablet နဲ့ ဖတ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းစာတွေနဲ့ ပြန်လည်အသားကျလာပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ ၃နှစ်လောက်က စာဖတ်အားကိုတော့ မမီသေးပါဘူး။ သင်လည်း စာမဖတ်ဖြစ်တော့ဘူးလို့ သင့်ကိုယ်သင် သတိထားမိရင် အမြန်ပြုပြင်ပါ။

စာဖတ်နည်း

အတွေးတွေက ဘဝကိုပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်ဆိုရင် စာဖတ်ခြင်းက အတွေးတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဘဝပြောင်းလဲဖို့ဆိုတာ ဖတ်တဲ့ စာပေါ်မှုတည်နေပြီပေါ့။ တချို့သူတွေက စာဖတ်နည်းကို မသိပါဘူး။ စာတကယ်ဖတ်တတ်တယ်ပဲ ထင်နေကြပါတယ်။ စာအုပ်တွေများစွာ ဖတ်ပေမယ့်လည်း ဘဝက ဒီအတိုင်းက ဒီအတိုင်းပါပဲ။ တကယ်တော့ စာဆိုတာ ဖတ်တတ်မှ ဘဝအတွက် အကျိုးရှိတာပါ။

ကျွန်တော် ရိုးရာလေးကပြုလုပ်တဲ့ပွဲတစ်ခု သွားရင်းနဲ့ ပြည်မြန်မာဂျာနယ် အယ်ဒီတာချုပ်ပြောပြတဲ့ စာဖတ်နည်းလေးအကြောင်းကို သိခဲ့ရပါတယ်။ စာဖတ်တော့မယ်ဆိုရင် R2 A2 ဆိုတဲ့ စည်းမျဉ်းလေးနဲ့ ဖတ်သင့်ပါတယ်။

ပထမ R

ပထမ R က Read တဲ့။ ရိုးရိုးသာမန်စာတစ်ခုခုကို ဖတ်တာပါ။ ဒီအဆင့်မှာ ဘာမှမပါသေးပါဘူး။ ဖတ်နေတဲ့စာရဲ့ ခေါင်းဆောင်ရာကို အပူ

အပင်မရှိလိုက်မျှောပြီး ဖတ်ရုံပါပဲ။

ဒုတိယ R

ဒုတိယ R က Rethink တဲ့။ ပြန်လည်စဉ်းစားပါ။ တစ်ချို့က စာသာ ဖတ်တာ၊ ဖတ်ပြီးသွားရင် မေ့ပစ်လိုက်ကြပါတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဖတ်ပြီးတာနဲ့ တန်းယုံလိုက်ပါတယ်။ ပြန်လည်စဉ်းစားလေ့မရှိပါဘူး။ တချို့ ကလည်း စာက ဘာကိုဆိုလိုတယ်မသိဘဲ စပြီးဝေဖန်တော့တာပါပဲ။ ဒီတော့ ဖတ်ပြီးသားစာတိုင်းကို အခုချိန်ကစပြီး ပြန်စဉ်းစားဖို့မမေ့ပါနဲ့။ ကျွန်တော်ရဲ့ ဒီစာအုပ်လေးအပါအဝင်ပေါ့။

ပထမ A

ပထမ A က Analyze တဲ့။ ဝေဖန်ခွဲခြားစဉ်းစားပါ။ ဖတ်ပြီးသားစာ တွေက ယုတ္တိရှောရှိရဲ့လား၊ စာရေးသူကရော ဘယ်သူလဲ၊ ဘယ်နေရာက ကိုး ကားထားတာလဲ။ ယုံကြည်ရပ့်မလား။ ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရလိုက်လဲ။ အဲဒီစာထဲက ဘယ်အချက်ကို မှတ်ထားဖို့လိုမလဲ စသဖြင့် အသေးစိတ် ခွဲခြား လေ့လာသင့်ပါတယ်။ ဖတ်သမျှစာတိုင်း မျက်လုံးမှိတ်မယုံသင့်ပါဘူး။

ဒုတိယ A

ဒုတိယ A က Apply ပါ။ ဒီအဆင့်ကတော့ အရေးအကြီးဆုံးပါ။ ဖတ်ပြီးသမျှစာတွေကို လက်တွေ့ဘဝမှာ တကယ်အသုံးမချရင် အကျိုးမရှိပါ ဘူး။ ဥပမာ မိတ္တာဗလဋ္ဌီကာ ဖတ်တယ်ဆိုပါစို့။ ကျွန်တော့်အသိအကျွမ်းတွေ ထဲမှာ အပြောအဆို ဘုဘောက်ပြောတတ်သူတစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ ကျွန် တော်ကတော့ စေတနာနဲ့ မိတ္တာဗလဋ္ဌီကာ ဖတ်ဖူးလားလို့၊ မဖတ်ရသေးရင် ငှားမယ်လို့ပြောတော့ သူပြောတာက အဲဒီစာအုပ်ဖတ်ဖူးတာကြာလှပြီတဲ့။ ကျွန်တော် ပိုပြီးအံ့ဩသွားပါတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ကောင်းမွန်ဖို့

အကောင်းဆုံးတွေထဲက စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူဖတ်ဖူးပါလျက် သူပြောလိုက်တဲ့ စကား၊ သူလုပ်လိုက်တဲ့ အပြုအမူတွေဟာ သူများတွေအတွက် အနှောက် အယှက် အမြဲဖြစ်နေတာကို ပိုအံ့ဩသွားတာပါ။ ဘာကြောင့် ဒီလိုဖြစ်တာ ပါလဲ။ အဖြေကရှင်းပါတယ်။ စာအုပ်တစ်အုပ်ကို အပေါ်ယံသာ ဖတ်ကြည့် ပြီး Apply မလုပ်တာ သိသာပါတယ်။ ဒီတော့ စာအုပ်ဝယ်လိုက်ရတဲ့ ပိုက်ဆံ ရယ်၊ စာအုပ်ဖတ်လိုက်ရတဲ့အချိန် ဆုံးရှုံးသွားတာပဲ ရှိပါတယ်။ ဘာအကျိုး ကျေးဇူးမှလည်း မရလိုက်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဘယ်စာအုပ်ပဲဖတ်ဖတ် လက် တွေ့ဘဝမှာ အသုံးချဖို့မမေ့ပါနဲ့။ ဒီစာအုပ်ထဲမှာလည်း သင့်အတွက် အသုံးဝင် တဲ့ အချက်တွေပါခဲ့ရင် လက်တွေ့မှာ ပြန်လည်အသုံးချပါ။

စာဖတ်ခြင်းရဲ့အကျိုးကျေးဇူးများ

(၁) ဦးနှောက်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်း

လေ့လာမှုတွေအရ စာဖတ်တဲ့သူတွေဟာ အသက်ကြီးလာတဲ့အခါမှာ မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုရောဂါတွေ ခံစားရတာနည်းပါတယ်တဲ့။ ဦးနှောက်ဆိုတာ မသွေးပဲထားရင် တုံးသွားတတ်ပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက ဦးနှောက်ကိုအမြဲ သွေးပေးနေသလိုပါပဲ။

(၂) စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့နည်းခြင်း

အလုပ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိသားစုထဲမှာ စိတ်ဖိစီးမှု များတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စာဖတ်လို့ နစ်မျောသွားတဲ့အချိန်မှာတော့ အားလုံးကို မေ့ လျော့သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စာဖတ်ခြင်းဟာလည်း စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်တဲ့နည်းလမ်းတစ်ခုပါပဲ။

(၃) ဗဟုသုတရခြင်း

သင်ဖတ်သမျှအရာအားလုံးကို သင့်ရဲ့ဦးနှောက်ကသိမ်းဆည်းပါတယ်။ ထိုဗဟုသုတများစွာဟာ သင့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ အရမ်းကို အသုံးဝင်ပါတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက သင့်ကိုပိုမိုရင့်ကျက်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာစေပါတယ်။ လောကဓံတရားကို ပိုမိုရင်ဆိုင်လာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။ သင့်မှာ ဗဟုသုတွေ များစွာရှိနေတဲ့အတွက် ပြဿနာတွေကိုဖြေရှင်းရာမှာ အရင်ထက် ပိုမိုအဆင်ပြေလာမှာ အသေအချာပါပဲ။

(၄) မှတ်ဉာဏ်တိုးတက်လာမှု

စာဖတ်တဲ့အခါမှာ ဝတ္ထုတစ်အုပ်ဖတ်ဦးတော့ အဲဒီဝတ္ထုထဲက ဇာတ်ကောင်ရဲ့ စရိုက်ကို မှတ်ရပါတယ်။ ဒါမှသာ ဆက်ဖတ်လို့ အဆင်ပြေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ စာဖတ်ခြင်းက မသိမသာနဲ့ သင့်ရဲ့မှတ်နိုင်စွမ်းရည်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်ပေးနေပါတယ်။

(၅) ဆင်ခြင်၊ ချင့်ချိန်ဉာဏ်တိုးတက်လာခြင်း

စာအုပ်စာပေများစွာ ဖတ်တဲ့အတွက် တစ်စုံတစ်ခုစဉ်းစားပြီဆိုရင် စာမဖတ်တဲ့သူနဲ့ ကွာခြားပါတယ်။ ဒေါသကိုလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်မှုမှာလည်း သူများထက်ကို ပိုသာပါတယ်။

(၆) အာရုံစူးစိုက်မှုတိုးတက်လာခြင်း

စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုဖတ်တဲ့အခါ ထိုစာအုပ်ကို အာရုံစူးစိုက်မှုအပြည့်ထားရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်တာများလာတဲ့အခါ အာရုံစူးစိုက်မှုအပိုင်းမှာလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်လာတာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။ သင့်ရဲ့လက်တွေ့ဘဝမှာလည်း အရာရာ ပိုအာရုံစိုက်လာနိုင်တာကို တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

(၇) အထီးမကျန်မှု

စာအုပ်တွေဟာ အကောင်းမွန်ဆုံး အဖော်မွန်တွေပါပဲ။ သူတို့က သင့်ကို အထီးမကျန်အောင် ကူညီပေးပါလိမ့်မယ်။ တကယ်စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲ စီးမျော သွားရင် ထိုင်ရာက မထချင်တော့ပါဘူး။

(၈) အတွေ့အကြုံများကို ရယူနိုင်ခြင်း

အချို့စာအုပ်တွေက အချိန်တွေ၊ သွေးတွေ၊ ချွေးတွေ ရင်းနှီးပြီးမှရထား တာပါ။ သင်က ထိုအတွေ့အကြုံတွေကို ပိုက်ဆံအနည်းငယ်နဲ့ ဝယ်ယူဖတ်ရှု ရတာပါ။ ဘယ်လောက်များ သင့်အတွက်အကျိုးရှိလိုက်သလဲ ပြန်တွေး ကြည့်ပါ။ ပန်းတိုင်တစ်ခုကို သွားချင်ရင် အဲဒီပန်းတိုင်ကို အရင်ဆုံးလျှောက် ဖူးတဲ့ သူတွေဆီက အတွေ့အကြုံတွေကို လေ့လာရပါတယ်။ ဒီလိုရဖို့က စာအုပ်တွေကို အားကိုးရမှာပါ။ ဒါကြောင့် စာအုပ်ဝယ်ဖို့ မနှမြောပါနဲ့။

ဘယ်လိုစာအုပ်တွေဖတ်သင့်လဲ

ဒီမေးခွန်းက ကျွန်တော့်စာဖတ်ပရိသတ်အချို့ Facebook ပေါ်မှာ ခဏခဏ မေးလေ့ရှိတဲ့မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ တစ်ခါတလေ Comment box ထဲမှာ မေးတယ်။ တစ်ခါတလေ Message box ကနေ မေးတယ်။ ဒါက မေး သင့်တဲ့မေးခွန်းတစ်ခုပါ။ သူတို့ အရင်က စာဖတ်တာ ဝါသနာသိပ်မပါပေ မယ့် အခုဖတ်ချင်လို့ အားကိုးတကြီးမေးတာပါ။ ကျွန်တော့် Facebook Page မှာလည်း ဖြေဖူးပါတယ်။ အခုလည်း ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေတဲ့ ပရိသတ် ကြီးထဲမှာ ဘယ်လိုစာအုပ်တွေဖတ်သင့်လဲဆိုတာ သိချင်တဲ့သူတွေအတွက် ဖြေပေးလိုက်ပါတယ်။

အရင်ဆုံးပြောချင်တာက အဆိပ်အတောက်မဖြစ်တဲ့ စာပေဆို အကုန် လုံးဖတ်လို့ရပါတယ်။ အဆိပ်အတောက်စာပေဆိုတာက စာဖတ်သူကို ကောင်းကျိုးမဖြစ်စေပဲ ဆိုးကျိုးပဲဖြစ်စေတဲ့ စာပေမျိုးပါ။ စာဖတ်တာများလာ

ရင် သဘောပေါက်လာပါလိမ့်မယ်။ တခြားစာအုပ်တွေကတော့ အကုန်ဖတ်လို့ ရပါတယ်။

လူတိုင်းဖတ်သင့်တဲ့စာအုပ်အမျိုးအစားကတော့ နာမည်ကျော်တွေရဲ့ အတ္ထုပ္ပတ္တိတွေပါ။ ဥပမာ လင်ကွန်း၊ အိုင်းစတိုင်း၊ မဟတ္တမဂန္ဒီ စတဲ့ နာမည်ကျော်များအကြောင်း ရေးထားတဲ့စာအုပ်တွေဖတ်ပါ။ ဒီလိုစာအုပ်တွေက အဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ ဗဟုသုတတွေကို ပေးပါတယ်။ သူတို့တွေ ဘယ်လိုမျိုး အောင်မြင်အောင် လုပ်ခဲ့လဲ သို့မဟုတ် ဘယ်လိုမျိုးဘဝကို ဖြတ်သန်းခဲ့သလဲ ဆိုတာကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်းမြင်နိုင်သလို သင်ကိုယ်တိုင်ကလည်း ဘဝမှာ အောင်မြင်ချင်တဲ့သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒီလိုစာအုပ်မျိုးတွေက တကယ်ကောင်းတဲ့စာအုပ်ကြီးတွေဆိုရင် ဈေးတော့နည်းနည်းကြီးတတ်ပါတယ်။ ဥပမာ ဈေးကတော့ ၅၀၀၀၊ ၆၀၀၀ လောက်တော့ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါကလည်း သင်ဖုန်းဘေလ်ဖြည့်တာလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ စာအုပ် အသေးလေးတွေကို မဆိုလိုပါ။ ပိုက်ဆံမတတ်နိုင်လို့ စာအုပ်အသေးလေးတွေ ဖတ်ရင်လည်း ဖတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တကယ်ကောင်းတာက အပြည့်အစုံ ရေးထားတဲ့ စာအုပ်ကြီးတွေပါ။

နောက်တစ်မျိုးက စိတ်ဓာတ်တက်ကြွစေတဲ့စာအုပ်မျိုးတွေပါ။ တက်ကျမ်းလို့တော့ အများကခေါ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီလိုစာအုပ်မျိုးတွေ အများကြီးတော့ မဖတ်စေချင်ပါဘူး။ တချို့ကအများကြီးသာ ဖတ်တာတစ်ခုမှလည်း မလိုက်နာဘူး။ ဒီတော့ ကိုယ်အကြိုက်ဆုံးစာအုပ်တွေ့တဲ့နေ့ အဲဒီစာအုပ်ကိုပဲ ခဏခဏပြန်ဖတ်ပါ။ အဲဒီထဲက အချက်တွေကို စာရင်းထုတ်ပါ။ ပြီးရင် တစ်ချက်ချင်းစီ ကြိုးစားပါ။

နောက်တစ်မျိုးက အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းနဲ့ ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်မျိုးပါ။ သင်က ဒီဇိုင်နာဖြစ်ချင်ရင် ဒီဇိုင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့စာအုပ်မျိုးပေ့ါ။ သင့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေဖတ်ပါ။

နောက်တစ်မျိုးက ဘာသာစကားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာအုပ်မျိုးပါ။ ကောင်း

နိုးရာရာ သူငယ်ချင်းတွေ လမ်းညွှန်တာတွေ ဝယ်ဖတ်ပါ။ မဝယ်နိုင်ရင် စာကြည့်တိုက်မှာ အသင်းဝင်ထားပါ။ ကျွန်တော် အင်္ဂလိပ်စာလေ့လာတုန်းကတော့ စာအုပ်တွေ တော်တော်များများ ဖတ်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အခုမေးရင်တော့ ကျွန်တော် စာအုပ်နာမည်တွေ မမှတ်မိပါဘူး။ စာကြည့်တိုက်မှာ တွေ့သမျှ အကုန်ဖတ်ပါတယ်။ လမ်းဘေးမှာ ကောင်းနိုးရာရာ ဝယ်ဖတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ အတိအကျတော့ လမ်းမညွှန်တတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ့်ဘာသာရှာဖွေပြီး ဖတ်ဖို့တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

အထက်ပါစာအုပ်အမျိုးအစားတွေအပြင် အခြားစိတ်ဝင်စားတဲ့စာအုပ်မျိုးတွေလည်း ဖတ်လို့ရပါတယ်။ အထက်ပါစာအုပ်တွေကတော့ လူတိုင်းနဲ့သင့်တော်တဲ့စာအုပ်မျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ အခုအချိန်ကစပြီး စိတ်အာဟာရကို စာဖတ်ခြင်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။





မိုးရှင်း (I.M.T) ကို ၁၉၉၂ ခုနှစ် ပန်းတနော်မြို့ ဇောဓိဆယ့်နှစ်ရွာ ကျေးရွာတွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်တွင် သင်္ဘောလိုက်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၄ ခုနှစ်တွင် သင်္ဘောသားဘဝကို စွန့်ခွာခဲ့သည်။ ၂၀၁၄ ခုနှစ်မှစ၍ Blogger, Digital Marketer, Content Writer အဖြစ် အသက်မွေးခဲ့သည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ်တွင် အချိန်ပိုင်း အင်္ဂလိပ်စာဆရာအဖြစ်လည်း လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် 'သူစိတ်ဓာတ်ကျတိုင်းဖတ်ဖို့' စာအုပ်ဖြင့် စာပေလောကထဲသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့သည်။ အဆိုပါစာအုပ်ဖြင့် စာဖတ်သူများ၏ အသိအမှတ်ပြုခြင်းခံခဲ့ရပြီးနောက် 'အင်္ဂလိပ်စကားအမြန်ဆုံးပြောတတ်ဖို့' စာအုပ်ကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်တွင် 'လက်ဆောင်' စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ပထမဆုံးဘာသာပြန်စာအုပ်အဖြစ် 'ဖာရာရီလမ်းခွဲ' စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်တွင် The 1-Page Marketing Plan စာအုပ်ကို ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့ပြီး ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် A River in Darkness စာအုပ်ကို ဘာသာ ပြန်ဆိုခဲ့သည်။ ထွက်ရှိခဲ့ပြီးသမျှ စာအုပ် (၆)အုပ်လုံး Best-seller စာရင်း ဝင်ခဲ့သည်။